



**Fortbildung: „From Basics to best Performance“- weniger Verletzungen – mehr Leistung.
Prävention im Leistungsaufbau vom Nachwuchs bis zur Spitze mit
Physiotherapeutin Sabine Zumdick und Mehrkampftrainerin Klaudia Schönfeld**

Erleben Sie modernes und praxisnahes Präventionstraining auf höchstem Niveau. Lernen Sie funktionelle Screeningverfahren kennen, profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung aus dem Nachwuchs- und Spitzensport und erweitern Sie Ihr Trainingsrepertoire um praxiserprobte Konzepte, die Sie direkt in Ihr eigenes Training integrieren können. Diese Fortbildung gibt Ihnen konkrete Werkzeuge, um Gesundheit und Performance zu verbinden. Sie lernen, wie Sie mit einem systematischen Ansatz Verletzungsrisiken reduzieren und gleichzeitig eine optimale Form und Leistungsentwicklung unterstützen können.

Ausrichter: FLVW Kreis 24 Münster

Termin: **Samstag, 21.11.2026, 9:00 Uhr – 17:00 Uhr**

Ort: Leichtathletik Halle; Horstmarer Landweg 45, 48149 Münster

Zielgruppe: Leichtathletik -Trainerinnen und -Trainer sowie Übungsleiterinnen und -leiter im Nachwuchs- und Aktivenbereich

Anerkennung: Dieser Fortbildungslehrgang ist vom FLVW genehmigt und wird mit 8 LE zur Verlängerung der C- und B – Trainer - Lizenzen anerkannt.

Referenten: Sabine Zumdick – Physiotherapeutin der Leistungsgruppen Mehrkampf/ Lauf der LG Brillux Münster mit langjähriger Erfahrung im Nachwuchs- und Spitzensport. Rückenschullehrerin für Kinder und Erwachsene, Pilatetrainerin, SET- Instruktorin und Faszientherapeutin.
Klaudia Schönfeld - Mehrkampftrainerin der LG Brillux Münster – A Trainer Lizenz, Lehrwartin des Kreises MS

Programm: 9.00 -10.30 Uhr - **Theorie I: Funktionelles Screening im Leistungsaufbau**

- Typische Haltungs- und Bewegungsmuster im Nachwuchs- und Leistungssport
- Häufige Problemzonen in der Leichtathletik
- Erkennen von Alignment- und Bewegungsdefiziten durch Haltungsanalyse und funktionelle Testverfahren. Identifikation von Muskelverkürzungen, Kraftdefiziten und muskulären Dysbalancen

10.30 -10.45 Uhr - Pause

10.45 -12.15 Uhr - **Praxis I: Funktionelle Testverfahren in der Praxis**

- Vorstellung und Durchführung ausgewählter Screening- und Testverfahren
- Selbsterprobung und Interpretation der Testergebnisse

12.15 -13.00 Uhr - Pause

13.00 -15.00 Uhr – **Theorie/ Praxis II: Von der Analyse zur Übungsauswahl**

- Praktische Erprobung grundlegender Mobilisations-, Stabilisations- und Kräftigungsübungen im Fuß-, Knie- und Hüftbereich)

15.00 Uhr -15.15 Uhr – Pause

15.15 -17.00 Uhr – **Theorie/ Praxis III: Prävention im Rumpf-, Wirbelsäulen- und Schulterbereich**

- Praktische Erprobung von Mobilisations-, Stabilisations- und Kräftigungsübungen
- Feedback- und Diskussionsrunde.

Anmeldung: Für diese Veranstaltung können Sie sich bis zum **30.10.2026** online unter dem folgenden Link anmelden: <https://forms.gle/nK2BmnCRXjr3esCS9>

Kosten: Die Lehrgangsgebühr beträgt **95,00 Euro** pro Teilnehmerin bzw. Teilnehmer.
Bitte überweisen Sie den Betrag bis zum **01.11.2026** auf folgendes Konto:

FLVW-K24 Münster Volksbank Münsterland Nord eG **IBAN: DE82 4036 1906 0501 9472 00;**
BIC: GENODEM1IBB; Verwendungszweck: **LA Fortbildung MS 2026 + NAME**