

## Videos rund um die Prävention von Sportverletzungen



Mit einfachen Übungsbeispielen, die sich sehr leicht und ohne großen Zeitaufwand zum Beispiel in die Aufwärmphase einer jeden Trainingseinheit einbauen lassen, kann das Risiko des Auftretens einer Verletzungssituation gemindert werden.

### Kraft

12 Übungen mit Bewegungsbeschreibungen und Videos

---

### Mobilisation

8 Übungen mit Bewegungsbeschreibungen und Videos

---

### Sensomotorik

8 Übungen mit Bewegungsbeschreibungen und Videos

---

## Koordination

8 Übungen mit Bewegungsbeschreibungen und Videos

---