

### **Sensomotorik – Sensomotorisches Training**

Je sicherer unsere Bewegungsumwelt wird, desto größer wird das Verletzungsrisiko, wenn wir uns spontan bewegen, weil unser Körper verlernt, auf sensorische Reize angemessen motorisch zu reagieren. Das heißt, dass sensomotorisches Training immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Im theoretischen Teil der Fortbildung werden die Begriffe Sensorik, Motorik, Koordination, Sensomotorik und Propriozeption sowie deren Funktionen erläutert. Mit diesem theoretischen Wissen wird das Wechselspiel zwischen Reizaufnahme und motorischer Antwort im praktischen Teil deutlich spürbar. Das sensomotorische Training schafft ein neues Bewusstsein für den eigenen Körper, sensibilisiert für das Erspüren funktioneller Bewegungen sowie für eine funktionelle Körperhaltung im Lot. Es werden Übungen für unterschiedliche Bedürfnisse/Altersgruppen (nur Erwachsene) angeboten.

Das Training wird barfuß, mit Gymnastikschuhen oder rutschfesten Socken (Stoppersocken) durchgeführt. Bitte **keine Turnschuhe oder feste Sohlen**.

**Zielgruppe:** Übungsleiter, Trainer und Sportfachkräfte aus Fitness, Workout, Yoga, Pilates und Gesundheitssport.

*Diese Fortbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB und der ÜL-Lizenzen mit 8 LE anerkannt.*

**Termin:** Samstag, 24. 10. 2020, 10 - 17 Uhr

**Ort:** Bargteheide, Sporthalle 4 DBS

**Referentin:** Anke Försterling, Eutin

**Meldeschluss:** 10. 09. 2020

Meldungen: [info@ktv-stormarn.de](mailto:info@ktv-stormarn.de)

KTV Stormarn, Geschäftsstelle, Ulmenweg 5, 23869 Elmenhorst