

Mag. Angelika Steininger
Physiotherapeutin

Schloßhofer Straße 30/11 1210 Wien
0680/2109934 office@mtz21.at www.mtz21.at



Physiowissen

Schulter und Sport

Das Schultergelenk nimmt aufgrund seines hohen Bewegungsausmaßes eine Sonderstellung ein. Dieser große Bewegungsumfang muss muskulär gut gesichert und geführt werden, um eine optimale Funktion zu gewährleisten und Überlastungsbeschwerden bzw. Verletzungen zu vermeiden.



In diesem Workshop werden zuerst die Bauweise und die Funktion des Schultergelenks anschaulich erklärt. Anschließend lernen Sie unter physiotherapeutischer Anleitung eine Reihe von Übungen zur Stabilisierung bzw. Mobilisierung des Schultergelenks, die Sie leicht in Ihre Trainingsroutinen einbauen können.

Gymnastiksaal 2

Teilnehmerzahl: mind. 5 – max. 10

Datum: 14. Mai 2022 9:00 – 12:00