



**JETZT
PLATZ
SICHERN!**

Save the date: 2. Juli 2026!

Expertise aus der Praxis: Spannende Impulsvorträge im MTZ Großwallstadt!

In unserer täglichen therapeutischen Arbeit sind wir immer sehr nah an den Problemen unserer „sportlichen Patienten“. Diese Themen haben wir aufgegriffen und mit unserem Fachwissen und unseren Erfahrungen zu praxisnahen und leicht verständlichen Impulsvorträgen gebündelt.

Am **2. Juli 2026** erhältst du pragmatische Ansätze für deine weitere Trainingsgestaltung zu zwei aus unserer Sicht wichtigen Themen: „Schultergesundheit“ und „Beweglichkeit“. Es geht uns bewusst nicht um langatmige und zeitintensive Fortbildungen, sondern um gemeinsamen Austausch. Melde dich gerne an!

18:00 - 18:45 Uhr

mit Geschäftsführerin
und Physiotherapeutin
Mona Habel



Stabilität und Beweglichkeit des „wichtigsten Gelenks“ im Handballsport

Die Schulter ist eines der beweglichsten, aber auch anfälligsten Gelenke unseres Körpers. Lerne wie Schulterbeschwerden entstehen, welche Warnsignale ernst zu nehmen sind, und wie die Schulter langfristig belastbar gehalten werden kann.

Was erwartest dich?

- ▶ Die wichtigsten Grundlagen einer gesunden Schulter
- ▶ Typische Ursachen von Schulterproblemen
- ▶ Do's & Don'ts in Alltag und Training
- ▶ Red Flags & effektive Strategien zur Prävention

19:00 - 19:45 Uhr

mit Physiotherapeutin und
Sportwissenschaftlerin
Anna Bauer



Leistungsreserve Beweglichkeit: Mehr Leistung durch bessere Mobilität

Beweglichkeit ist mehr als nur Dehnen. Sie ist ein entscheidender Faktor für Leistungsfähigkeit, Prävention und Effizienz in Sport und Alltag. Entdecke wie die Bewegungsfreiheit gezielt gesteigert, typische Blockaden erkannt und die Gelenke optimal in Szene gesetzt werden können.

Was erwartest dich?

- ▶ Mobilitätstraining als wichtige Grundlage in allen Sportarten
- ▶ Unterschiede zwischen Mobilität und Dehnbarkeit
- ▶ Typische Ursachen für Bewegungseinschränkungen
- ▶ Integration von Beweglichkeitstraining in das Training

**FÜR NUR
39,00€**

- ✓ Spannende Impulsvorträge am 2. Juli 2026 von 18:00 - 20:00 Uhr.
- ✓ Im Athletikraum des MTZ Großwallstadt. Für einmalig 39,00€.

Jetzt anmelden und Platz sichern!

Melde dich sehr gerne persönlich, per Mail (info@mtz-grosswallstadt.de) oder mit Hilfe unseres Anmeldeformulars (QR-Code) zu unseren Impulsvorträgen an.



Was wir sonst noch für dich tun können?

FÜR TRAINER

Leistungsbeschreibung

Nimm dein Team unter die Lupe!

Aus dem Portfolio unserer Test- und Diagnostikverfahren stellen wir das für dein Team passende Paket zusammen. Wir ermitteln v.a. Problemstellen und Dysbalancen, die langfristig zu Verletzungen führen könnten. Über die Ergebnisse erhältst du und dein Team gesammeltes Feedback mit wertvollen Trainingsempfehlungen, um präventiv dagegen zu steuern.

- ▶ Durchführung der Tests durch Sportwissenschaftler
- ▶ Auswertung und Zusammenfassung der Testergebnisse
- ▶ Kollektives Feedback an den Trainerstab und die Mannschaft
- ▶ Empfehlung geeigneter Trainingsinhalte
- ▶ Optional: individuelle Trainingspläne

Sprich uns an! Wir erstellen dir gerne ein passendes Angebot!

FÜR SPIELER

Leistungsbeschreibung

Nutze aktiv die Übergangszeit!

Die Saison ist zu Ende und die nächste Vorbereitung naht. Die Übergangszeit kann man gut nutzen, um selbständig an den eigenen Defiziten zu arbeiten und eine langfristige Leistungsentwicklung vorzubereiten.

Wer nach einer überstandenen Verletzung noch Trainingsrückstand hat oder seine sportliche Leistungsfähigkeit generell steigern möchte, kann in der „Pause“ wichtige Grundlagen legen, um gut durch die Saisonvorbereitung und die gesamte nächste Saison zu kommen.

In einer umfassenden Leistungsdiagnostik erheben wir den Status Quo, erstellen ein passendes Trainingsprogramm und betreuen die Sportler während des Trainings.

- ▶ Beweglichkeitstest & Körperanalyse
- ▶ Krafttest
- ▶ Trainingsplanerstellung
- ▶ 1 Personal-Training im MTZ
- ▶ 10 Trainingseinheiten zur Umsetzung des Trainingsplans

Startpaket: 259,00 €

- ▶ Optional: Physiotherapeutischer Befund, Laktattest, Höhentherapie oder Zelltraining, Individuelle Trainingspläne für den Urlaub

FÜR TEAMS

Leistungsbeschreibung

Nutzung des Athletikraums

Du planst die Trainingseinheit selbst und führst diese eigenständig mit deinem Team in unserem Athletikraum durch.

Trainingseinheit im Athletikraum unter Anleitung

Du möchtest deinem Team neue Impulse geben? Basierend auf deinen Trainingsschwerpunkten und Zielen erstellt ein Sportwissenschaftler ein individuelles Trainingsprogramm und führt dieses im engen Austausch mit deiner Mannschaft in unserem Athletikraum durch.

- ▶ Absprache der individuellen Trainingsschwerpunkte
- ▶ Planung der Trainingseinheit
- ▶ Durchführung der Trainingseinheit

ANSPRECHPARTNER & KONTAKT

- ▶ Andreas Kunz | Geschäftsführer der PRP MTZ GmbH
- ▶ Anfragen gerne telefonisch oder per Mail.
Telefon: 06022 / 208 86 51
Mail: info@mtz-grosswallstadt.de
- ▶ Anschrift
PRP MTZ GmbH | Lützeltaler Straße 1a, 63868 Großwallstadt
- ▶ Website: www.mtz-grosswallstadt.de

