

> KURSE 2026

WICHTIGE INFOS ZUR ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich unter Angaben Ihres Berufs und Ihrer vollständigen Rechnungsanschrift per E-Mail an:
info@marcus-hirschbiel.de

Wir verweisen auf unsere geltenden, allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter www.marcus-hirschbiel.de/agb einsehen können.



SEHNE UND BAND IM LEISTUNGSSPORT

18. APRIL | 09 - 18 UHR

Physiologie Bindegewebe
Aufbau & Funktion
Wundheilung, Verletzungsstadien Sehne
Medikamente & Ernährung, Einfluss auf Wundheilung & Kollagensynthese, Krafttraining
Sehnenspezifisches Krafttraining (Heavy Slow - schnell exzentrisch)
Trainingsaufbau bis zur Explosivkraft
Bandverletzungen
Rehabilitation Bänder Sprunggelenk & Syndesmose
Return-to-Competition, Loadmanagement

1

Preis: 379

VKB & HKB IM LEISTUNGSSPORT

16. MAI | 09 - 18 UHR

Anatomie & Biomechanik
Athro- & Osteokinematik
Bindegewebsphysiologie
Wundheilungsphasen
Transplantationen & Unterschiede in der Rehabilitation
Neurokognitives & Neuromuskuläres Training
(Einfluss zentrales & peripheres Nervensystem)
Trainingsaufbau bis Return-to-Competition
Loadmanagement

2

Preis: 379

FOKUS BECKEN IM LEISTUNGSSPORT

20. JUNI & 21. JUNI | 09 - 18 UHR

Diagnostik, Bindegewebsphysiologie
Rehabilitation
High-Performance-Training
ISG / Instabilitäten
Rr. Articulares Funktion, Testung & Stabilisation
Kollagentraining
Symphysenpathologien, Testung & Stabilisation
Weiche Leiste
Adduktorenverletzungen & Differentialdiagnostik
Weichteilstadien, Loadmanagement

3

Preis: 699

KNORPEL & KNOCHEN IM LEISTUNGSSPORT

04. JULI | 09 - 18 UHR

Anatomie
Gewebephysiologie
Gefäßversorgung Menisken
Aufbau & Funktion Knorpel Meniskus. Knochen
Rehabilitation Knorpel & Knochen
Krafttraining bei Osteoporose
Rehabilitation Meniskus nach Naht
Trainingsaufbau bis Return-to-Competition
Ernährung & Medikamente
Loadmanagement

4

Preis: 379

LWS & HWS IM LEISTUNGSSPORT

25. JULI | 09-18 UHR

Anatomie & Biomechanik
Pathomechanik
Athro- & Osteokinematik
Instabilitäten
Rr. Articulares Training
Kollagentraining Fascia Thorakolumbalis
Bindegewebsphysiologie Bandscheibe
Krafttraining Wirbelsäule, lokal- und multisegmental
Trainingsaufbau bis zur Explosivkraft
Loadmanagement

5

Preis: 379

BWS, SCHULTER & ELLENBOGEN

19. SEPTEMBER | 09 - 18 UHR

Anatomie & Biomechanik
Athro- & Osteokinematik
Instabilitäten
Traumatische Luxationen (ventral & dorsal), Stabilisation
Bindegewebsphysiologie
Tendinopathien
Verletzungen der Rotatorenmanschette
Krafttraining
Trainingsaufbau bis zur Explosivkraft
Return-to-Competition
Loadmanagement

6

Preis: 379

HIGH-PERFORMANCE-TRAINING

17. & 18. OKTOBER | 09 - 18 UHR

Krafttraining, Loadmanagement (Low Load, Medium Load, High Load, Eccentric Overload)
Offseason, Preseason, Inseason Loadmanagement
Über die Strukturen zum System, Bindegewebsphysiologie
Exzentrisches Krafttraining mit freien Gewichten, diversen Seilzugsystemen und Excentric Flywheelgeräten
Sprungtests richtig interpretieren (VALD: ForceDecks)
Blood-Flow-Restriction Training
EMG anwenden und richtig interpretieren
Biofeedback-Training

7

Preis: 699

HIGH-PERFORMANCE-TRAINING II

21. & 22. NOVEMBER | 09 - 18 UHR

Sprünge, Aufbau und Entwicklung
Acceleration / Deceleration
Velocity-Based-Training
Isometrisches Training
Warm-Up / Spiel- & Wettkampfvorbereitung
Force-Velocity-Profiling
Sled-Push / TorqueTank
Neurokognitives Training
Cuttings / COD
Isom. & dynamische Kraftmessung richtig interpretieren
(VALD: ForceFrame, Excentric: k-Box, k-Pulley)
Intramuskuläres & Maximalkrafttraining

8

Preis: 699