Screening- wie fit bin ich, wie werde ich wieder fit? Nur wer misst macht den Fortschritt in Rehabilitation und Training auch sichtbar. Wann kann ich meinen Beruf wieder ausüben? Wann kann ich meinen Sport wieder ausüben? Wann kann ich wieder Wettkämpfe bestreiten?

Prävention

* Analyse und Beurteilung von Haltung und Bewegung
* Pre-Injury und Risiko-Screenings
* Durchführung folgender Tests: Bunkie-Test, Weak-Link-Test, Functional Movement Test
* Trainingssteuerung im Functional Training- Planung und Gestaltung eines korrigierenden und präventiven Trainingsplans
* Anleitung und Durchführung korrigierender und funktioneller Übungen

## Rehabilitation

Durchführung des **Return to Activity Algorithmus (RTA®) für die untere Extremität, die obere Extremität und die Wirbelsäule**

Tests, Auswertung und korrigierende Übungen

Der RTA**®** als Entscheidungshilfe für die Rückkehr in Sport und Beruf

Rehabilitations- und Belastungssteuerung, Erstellung und Gestaltung von gezielten Trainingsplänen

## Return to Sport

Wiedereinstieg in den Sport nach einer Verletzung

Tests und Trainingsstrategien für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Agilität, sowie gezielte Übungen zur **Optimierung der Leistung im Sinne eines Return to Sports**.

Planung und Steuerung von **On-Field-Rehabilitation**

Warm up-Strategien sowie Ansätze für die Regeneration

Präventio