GILBERT STUTTGART

SPORTS COACHING

Verbesserung von Fußballspielern durch
individuelle Trainingsmethoden.

PHILOSOPHIE

GILBERT STUTTGART

Meine Spezialgebiete sind das Aufspüren medizinischer Irrtümer und Fehldiagnosen der schulmedizinischen Therapie bei Beckenschiefstand sowie das Thema Faszien.

Dieses Wissen, so wie meine fundierten Kenntnisse im Bereich des funktionellen Bewegungsapparates, konnte ich aufgrund permanenter Fortbildung durch führende Physiotherapeuten und Osteopathen perfektionieren.

So erkenne ich gezielt Funktionsstörungen wie zum Beispiel Blockaden. Ich beseitige diese und beuge mit Übungen effizient vor, minimiere so Verletzungen und verbessere den Spieler.

LEISTUNGSSPEKTRUM

FUSSBALLSPEZIFISCH

01 #EINS

Fußballspezifisches Athletiktraining
(Leistungssteigerung von 10 -15 % innerhalb 3 Monate)

02 #ZWEI

Erweitertes Trainingsprogramm aus der Osteopathie

03 #DREI

Körperlicher Statuscheck von jedem Spieler mit
individuell abgestimmtem Trainingsplan

04 #VIER

Monatliche Kontrolle des körperlichen Status,
Beschwerden und der Defizite

05 #FÜNF

Vorbeugung und Beseitigung typischer Fußballer Beschwerden

06 #SECHS

Verbesserung der Koordination, Beweglichkeit und Reaktionsschnelligkeit

07 #SIEBEN

Herangehensweise bei fußballspezifischen Beschwerden, wie zum Beispiel Knieschmerzen

08 #ACHT

Muskellängentraining um Blockaden zu lösen und Fehlhaltungen zu korrigieren

VORTEILE

LEISTUNGSSTEIGERUNG

#1

Vermeidung bzw. Reduzierung der Ausfallzeiten

#2

Leistungssteigerung der Spieler von 10 % -15 % innerhalb 3 Monate

#3

Sichtbare Erfolge nach wenigen Trainingseinheiten

#4

Nutzung der eigenen Räumlichkeiten mit speziellen Geräten für Langzeitverletzte in Stuttgart möglich

#5

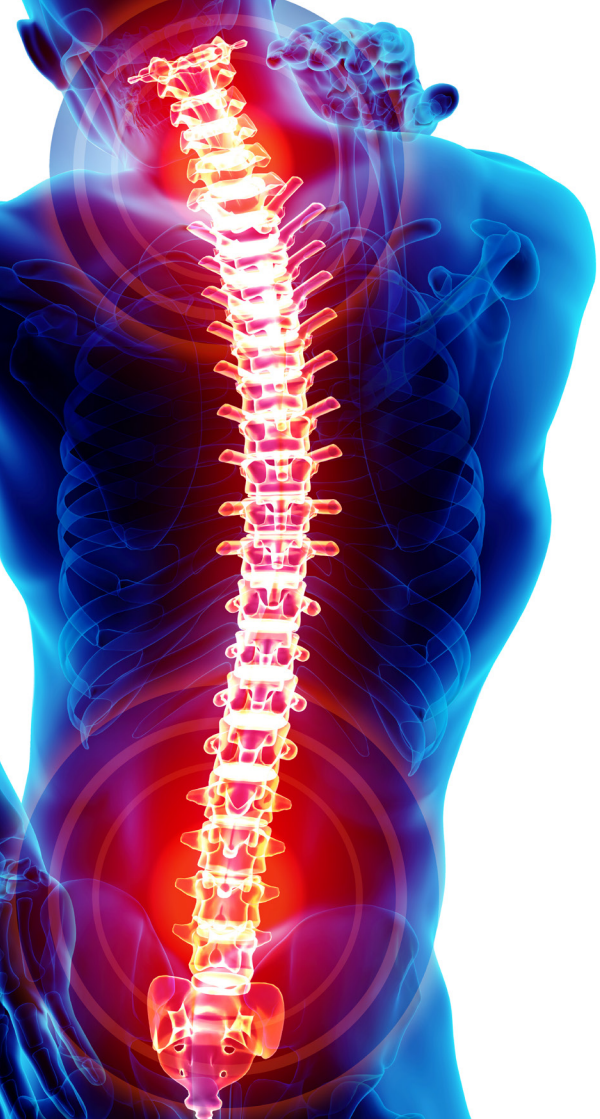
Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit

#6

Zusammenarbeit und offener Austausch, keine Konkurrenz sondern unterstützend

VORBEUGUNG UND BESEITIGUNG

TYPISCHER FUSSBALLER-BESCHWERDEN



- Bandinstabilität Sprunggelenk
- Globale Kniebeschwerden - Patellaspitzensyndrom - Patellasehnenreizung
- Hüfte/Becken - Leistenbeschwerden - Zerrung der Adduktoren
- Rückenschmerzen - LWS/BWS
- Oberschenkel Rückseite - Muskelfaserriss - Muskelbündelriss

GEZIELTE FÖRDERUNG

ERFOLGSMAXIMIERUNG

Muskellängentraining,
Rücken- und Stabilisationstraining

Individuelle, fußballspezifische
Trainingsmethoden

Methodisch werden Technik, Taktik
und Core Performance vermittelt

Erfolgsmaximierung durch Motivation
und Aufbau von mentaler Stärke

Steigerung der Leistungs- und
Konzentrationsfähigkeit.

GILBERT KIRCHENMAYER

MEDICAL FITNESS COACH

GILBERT KIRCHENMAYER

MEDICAL FITNESS COACH

- Scout bei GL International Sport Management
- Athletiktrainer
- Diplom Fitness- und Wellnesstrainer
- Personal-Trainer-Lizenz (Medical Fitness)
- Ernährungsberater
- TRX– Aerosling Instructor
- Trigger Point– Faszienrollen Instructor
- MLT = Muskellängentraining Ausbilder

REFERENZEN:

Fernando Meira, Kevin Kuranyi, Zdravko Kuzmanovic, Leon Dajaku, Anto Grgic, Nicolas Sessa …

GILBERT STUTTGART
SPORTS COACHING

Hafenbahnstraße 22 · 70329 Stuttgart
Tel.: 0176 238 295 53 · coaching@gilbert-stuttgart.com