

Medientipp: Sport Basics – Mehr Leistung und weniger Verletzungen

Das neue Präventionsprogramm für Fussball, Handball, Basketball, Volleyball, Unihockey und weitere Sportarten ist ab sofort auf DVD und als mobile Applikation erhältlich.



Das Präventionsprogramm **«Sport Basics»** besteht aus 6 Basisübungen («Basics») und 4 Zusatzübungen («Basics Plus»). Mit diesen Übungen trainieren Sie diejenigen Körperregionen, die beim Ballsport besonders gefährdet sind. Bei regelmässiger Anwendung können Sie das Verletzungsrisiko senken und gleichzeitig Ihre Leistungsfähigkeit steigern.

Entwickelt wurden die Übungen von Kerstin Warnke, Fachärztin für Orthopädische Chirurgie und Sportmedizin SGSM.

[Hier gehts zur Bestellung.](#)

[Die Broschüre downloaden](#) (pdf).

Partner

Sport Basics ist ein Gemeinschaftsprojekt folgender Partner: Suva, Schweizerischer Fussballverband SFV, Swiss Volley, Swiss Basketball, Schweizerischer Handballverband SHV, Swiss Unihockey, Swiss Olympic Cool and Clean.

Quelle: [Suva](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO