

Tipp: Sport Basics – Mehr Leistung und weniger Verletzungen

Das abgelaufene Präventionsprogramm für Fussball, Handball, Basketball, Volleyball, Unihockey und weitere Sportarten gibt es nur noch auf der Broschüre.



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.

[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