



Neuro Athletik

Martin Bernitzky





Martin Bernitzky

Brain based Practitioner

- Sport & Fitness Kaufmann
- PGA Professional
- Z-Health
- Neurolog Akademie
- 25 Jahre Erfahrung im Amateur & Spitzensport





Eigener Traum

7 Jahre alt



Matthäus adelt Prinz: "U...
dfb.de



Trainieren wie die Fußballprofis: Neuro-Athletic-Tr...



Neuroathletik: Interview mit dem führenden Experte...
youtube.com



35 Jahre alt



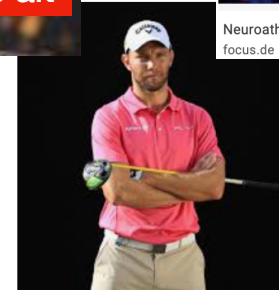
Mario Götze: Das intelligenteste Finaltor der WM-G...
welt.de



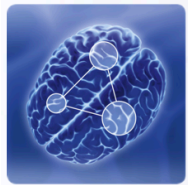
Entgiften mit dem LANS Med Concept in Lans, Ham...
redana.de



Neuroathletik: Rückenschmerzen? Dann machen...
focus.de



Max Kieffer - Startseite | Fa...
de-de.facebook.com



NEUROLOG
AKADEMIE

AKADEMIE FÜR FUNKTIONELLE NEUROLOGIE



Sport Science Lab - Home | Facebook
facebook.com



Z-Health Professional – Q-Fitness Acad...



<https://zhealtheducation.com>

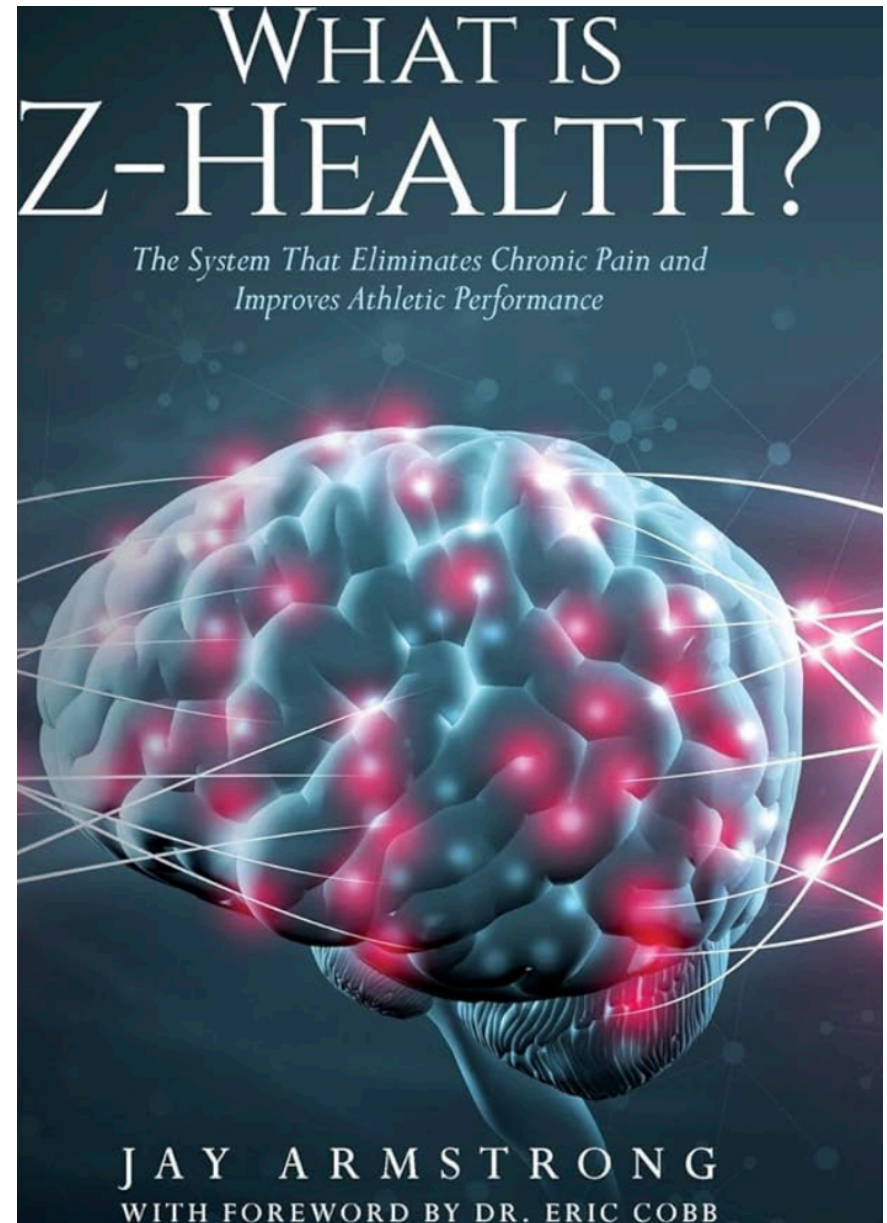
Z-Health

Basic Courses:

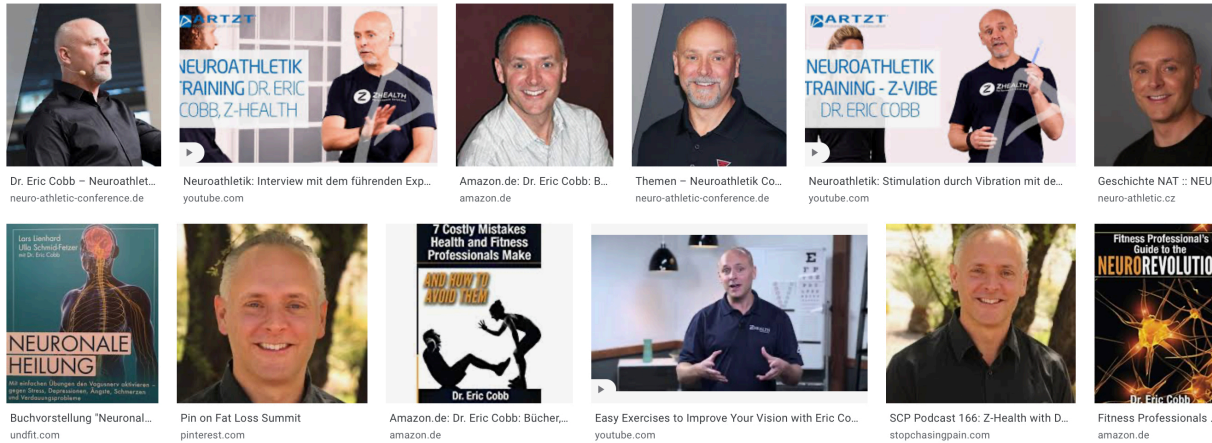
R-Phase / I-Phase / S-Phase T-Phase

9s Courses:

Structure, Strength & Suppleness
Stamina, Speed, Sustenance & Spirit,
Skill & Style, The next Evolution




Dr. Eric Cobb




Youtube

← Z-Health 100% 🔍 🗨




Z
ZHealthPerformance
27.700 Abonnenten · 382 Videos
ABONNIEREN


Neueste Videos von ZHealthPerformance




Foot & Ankle Pain Relief
ZHealthPerformance
944 Aufrufe · vor 3 Tagen




Shoulder Pain Relief & Performance
ZHealthPerformance
918 Aufrufe · vor 3 Tagen




Respiration Training: Find Out If You Should Be Doing More
ZHealthPerformance
690 Aufrufe · vor 3 Tagen




Respiration Training So Easy You'll Actually Do It!
ZHealthPerformance
795 Aufrufe · vor 3 Tagen




Learn to Catch: Think of the Pitch
ZHealthPerformance
796 Aufrufe · vor 1 Monat



Z-Health and Neurology 101
42.136 Aufrufe · vor 4 Jahren
ZHealthPerformance



How to Relieve Neck Pain, Headaches and Shoulder Pain
61.357 Aufrufe · vor 4 Jahren
ZHealthPerformance



Neuroathletik: Interview mit dem führenden Experten Dr. Eric Cobb | ARTZT
2959 Aufrufe · vor 12 Monaten
ARTZT

🏠 Start
📺 Videos
📌 Playlists
✉️ Community
📄 Library



Lars Lienhard



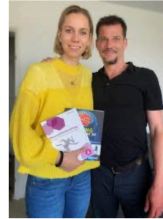
Lars Lienhard: Orientier...
neuro-athletic-training.com



Neuroathletik-Trainer Lars Lienhard...
handball-world.news



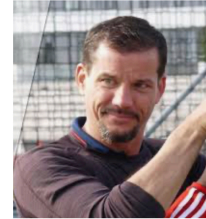
Lars Lienhard: Du brauchst mehr PSI! ...
neuro-athletic-training.com



Lars Lienhard: Neuroat...
die-sportpsychologen.de



Die Grundlagen der Ne...
flowgrade.de



Lars-Lienhard – Neuroathleti...
neuro-athletic-conference.de



Neuroathletik – pt Zeit...
physiotherapeuten.de



Lars Lienhard über 'aktives C...
neuro-athletic-training.com



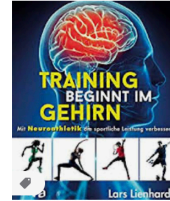
Neuroathletik-Training: Das Gehirn mu...
ispo.com



Die Grundlagen der Neuroathletik - Flowgr...
flowgrade.de



Lars Lienhard: Zeige krasse Übungen - do...
neuro-athletic-training.com

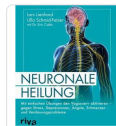


Training beginnt im Gehi...
amazon.de



Lars Lienhard: Ein Schritt vo...
neuro-athletic-training.com

Neuroathletik



24,99 €
Neuronale Heilung -
Lars Lienhard, Ulla...
Versand gratis.



24,99 €
Training beginnt im
Gehirn - Lars...
Versand gratis.



24,99 €
Kraft beginnt im
Gehirn - Lars...
Versand gratis.



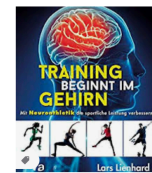
55,00 €
Neuro Athletic
Bundle Neuro...
Perform Better Euro...
+ 3,90 € Versand



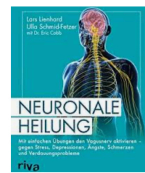
21,99 €
Training beginnt im
Gehirn. Lars...
Weltbild.de
Versand gratis.



21,99 €
Neuronale Heilung.
Lars Lienhard, Ulla...
Weltbild.de
Versand gratis.



Training beginnt im Gehirn. M...
amazon.de



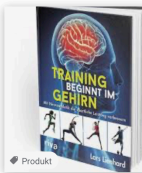
Training beginnt im Gehirn. M...
amazon.de



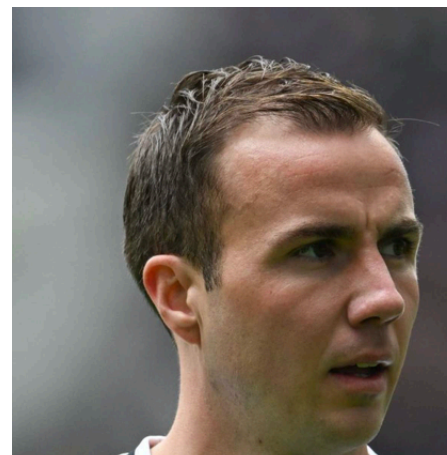
Training beginnt im Gehirn. M...
amazon.de



Neuroathletiktraining: Gru...
amazon.de



Buch 'Training beginnt im Gehirn'
perform-better.de - Auf Lager



<https://www.dfb-akademie.de/neurozentriertes-training/-/id-11009660/>



Mario Götze

Betreuung im Reha Bereich

- Besondere Art des Trainings
- Zusatz, Basis
- Weiterentwicklung
- Regeneration
- Reha nach Verletzungen



Neuro Athletik

Brain based Coaching

Martin Bernitzky Brain based Practitioner 10.März 2024

Empfehlungen:

- Lars Lienhard
- Steffen Tepel und die Jungs von Input First
 - Niko Romm
 - DFB(-:

NEURO-ATHLETIC-TRAINING

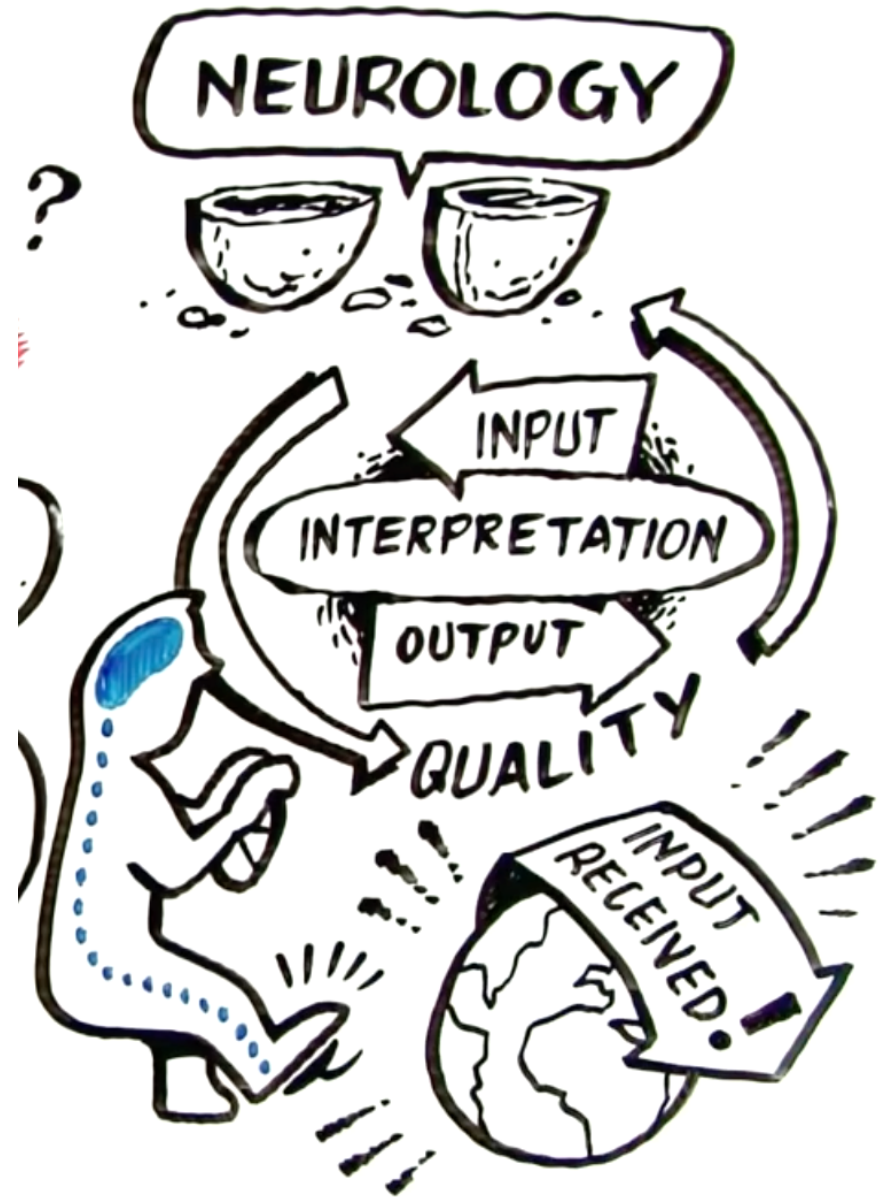




Basic Brain

Function

- Input
- Interpretation // Decision
- Output



Athletische Voraussetzungen



Input / Interpretation / Output



Stärke



Geschwindigkeit



Geschicklichkeit



Style



Gelenkigkeit



Leistungsfähigkeit



Ausdauer



Struktur



Geist



Interpretation und Entscheidung im zentralen Nervensystem



Sensorischer Input durch Sinnesorgane und Rezeptoren



Transport des Inputs über die Wirbelsäule



Motorischer OUTPUT – Ausführendes System/Organ



**WIE LASSEN SICH
QUALITÄT UND
ERGEBNIS
BESSER
KONTROLLIEREN?**



- **Footwork & Balance**
- **Vision**
- **Movement accuracy**
- **Ballwork & coordination**
- **maintain Balance & Eye Focus
during Movement**
- **Strength**
- **Speed**
- **Beware of your Breathing**