

Programas Mujer y Deporte FEP.

Actividad: SUMMA 35

Fecha: 18 de octubre de 2025

Horario: de 15h a 19:30h.

Lugar: World Padel Center (Corvera de Asturias)

Coordinadora de la actividad: Neki Berwig

Inscripción gratuita para 16 jugadoras amateur a partir de los 35 años de edad

Programa:

- 15h Bienvenida y presentación
- 15:05h Psicología y Deporte, de que forma la mente influye en el rendimiento deportivo y cómo podemos hacer para que juegue a nuestro favor. Cuatro herramientas psicológicas: creación de rutinas, establecimiento de objetivos, visualización y auto diálogo. **Marta Lázare. Psicóloga en Psicoinvisible**
- 16:00h Break
- 16:15h Conocimientos básicos sobre fisioterapia, complementos y tiempos de descanso para mejorar la condición física y el rendimiento. **Lorena Ríos. Fisioterapeuta**
- 17:00h Taller de entrenamiento físico para jugadoras de + 35. Las condiciones físicas y las particularidades de las mujeres +35, aspectos a tener en cuenta para tener un conocimiento básico, sobre lo que podemos trabajar con ellas. **Eva Montero Cañibano. Lic. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Magisterio de Educación Física. Máster en Psicología Deportiva. Preparadora Física y Especialista en Calidad de Movimiento con EXOS**
- 18:00h Taller de entrenamiento específico para jugadoras + 35. **Neki Berwig. Lic. en Ciencias de la Actividad Física el Deporte. Ex N1 del circuito profesional de pádel. Seleccionadora del equipo Femenino de Brasil. Entrenadora de jugadoras profesionales. Formada en Coaching Personal y Coaching Deportivo. Máster Programación Neurolingüística y María Belén Llanos García. Entrenadora de pádel nivel 3. Master en Metodología, rendimiento y emprendimiento en Pádel. Taller de entrenamiento inclusivo en silla de ruedas con la jugadora en silla **Susana Rodríguez**, jugadora N1 pádel en silla**
- 19h. Cierre y Despedida

En colaboración con:

