

Bedienungsanleitung – Werkzeugkasten



Liebe Teilnehmer!

Herzlich willkommen zu „preventiv – Einführung ins Gesundheitstraining (SP: Krafttraining)“ (Onlinekurs)

Das Gesundheitsprogramm für Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger ist ein Kurskonzept bestehend aus acht aufeinander aufbauenden Einheiten. Kurz und kompakt! Einfach umsetzbar und nachweislich hoch effektiv!

Mit der intensiven Begleitung von qualifizierten Fachleuten und mit Hilfe der Werkzeuge aus dem Werkzeugkasten (Übungskarten) können Sie ganz einfach und zeitsparend Ihr individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen.

Warum benötigen Sie überhaupt einen solchen Werkzeugkasten?

Wenn Ihr Auto Faxen macht und die Leistungsfähigkeit nachlässt, fahren Sie es in die Werkstatt. Dort kümmern sich Fachleute um das Problem. Um einem Schaden vorzubeugen bringen Sie Ihr Auto regelmäßig zur Inspektion. Unser Körper gleicht in vielerlei Hinsicht einem Auto. Unser Herz ist beispielsweise annähernd baugleich mit dem Motor des Autos, unsere Adern ähneln den Schläuchen und das Gehirn dem Steuerungssystem.

Um die Leistungsfähigkeit Ihres Motors aufrecht zu erhalten oder wie beim Tuning diese zu steigern, ist ein gesundheitsorientiertes Training umgänglich. Der Werkzeugkasten hilft Ihnen bei der erfolgreichen Umsetzung. Denn sowohl die richtige Dosierung als auch die Auswahl des Werkzeuges ist entscheidend, da nicht jede Art von Sport gleichermaßen positive Effekte für die Gesundheit bringt. Und diese Effekte stellen sich auch nicht automatisch ein, wenn Sie irgendwie trainieren. Ziel des Gesundheitstrainings ist eine planmäßige und gezielte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Zur optimalen Entwicklung sollen alle für Ihre Gesundheit wichtigen motorischen Hauptbeanspruchungsformen wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination Berücksichtigung finden. Aber auch Ihre Erholung, sowie Körperwahrnehmung und Entspannung darf nicht zu kurz kommen und hat in unserem Kurskonzept einen ebenso hohen Stellenwert. Und das alles genau auf Sie abgestimmt. Denn jeder Mensch ist anders.



Bedienungsanleitung – Werkzeugkasten



Die einzelnen Kurseinheiten sind im Sinne einer „Mehr-Sequenzen-Intervention“ strukturiert und bestehen aus den folgenden acht Kategorien:

- Hintergrundwissen
- Aufwärmen
- Koordination und alltagsgerechtes Bewegungsverhalten
- Krafttraining ohne Gerät
- Ausdauer
- Beweglichkeit und Dehnung
- Körperwahrnehmung und Entspannung
- Wissensüberprüfung

Im Laufe unseres Kompaktprogrammes lernen Sie die Grundlagen des Gesundheitstrainings mit all seiner Vielfalt kennen, erlernen wie Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen und wie Sie Steigerungen zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit erreichen können. Die hochqualifizierten preventiv-Fachleute begleiten und unterstützen Sie bei der Erreichung Ihrer persönlichen Ziele.

Gerüstet mit Ihrem neu erworbenen theoretischen und praktischen Wissen, können Sie dann aktiv und eigenverantwortlich in Ihr gesünderes Leben starten.

Aber denken Sie dran!

Gesundheitstraining kann seine optimale Wirkung nur erzielen, wenn Sie es regelmäßig umsetzen und es zum festen Bestandteil Ihres Alltages wird. Und wie viel Zeit benötigen Sie dafür? Mit zweimal pro Woche und etwa einer Stunde pro Einheit sind Sie bereits auf Kurs. Investieren Sie diese Zeit in sich und Ihre Gesundheit!

**Wir helfen Ihnen dabei
und wünschen Ihnen ganz viel Spaß!**

