



**“Ich sage Dir nicht, dass es leicht wird.  
Ich sage Dir, dass es sich lohnen wird”**

*(Art Williams)*

## Was beinhaltet unser gemeinsames Training?

Gerade im Gesundheitssport ist eine sehr **gute Kombination aus Koordination- und Kraftausdauertraining** wichtig. Die großen Muskelgruppen, die „drei Säulen der Kraft“ Beine, Rumpf und Schultern werden mit den ausgewählten Übungen komplex geübt.

Im Alltag spielt die **Kraftausdauer** eine wichtige Rolle. Wenn man sich viel bewegt, dabei viel tragen oder heben muss, ist man auf eine gut trainierte Kraftausdauer angewiesen. Denn diese stabilisiert die Grundmuskulatur des Körpers über einen längeren Zeitraum hinweg und verhindert eine fehlerhafte Haltung. Aber nicht nur im Alltag, sondern auch im Freizeit- oder Leistungssport, ist eine gute Kraftausdauer wichtig, damit die Muskulatur ökonomisch arbeiten kann.

- Kräftigung des aktiven Bewegungsapparates
- Mobilisation des passiven Bewegungsapparates
- Verbesserung der Kapillarisation - Dadurch wird der Muskel nun sehr viel besser durchblutet.
- Die Muskelfasern erhalten mehr Sauerstoff und Nährstoffe, wodurch sich auch die Regenerationszeit der Muskulatur erheblich verbessert.
- Insgesamt wird die gesamte Muskulatur dadurch leistungsfähiger und halten bei Kraftaufwendungen länger durch.
- Neben diesen Effekten sorgt eine gute körperliche Kraft-Ausdauer auch für ein gesundes Herz-Kreislauf-System und trägt somit zur Gesundheit des Menschen bei
- Körperformung durch effektives Training
- Gewichtsreduzierung
- Stressabbau

Im Hinblick auf die alltäglichen Aktivitäten sind die Ziele und Möglichkeiten des **Koordinationstrainings** folgende:

- Die Bewegungsökonomie kann verbessert werden
- Bewegungen für das tägliche Leben werden gesichert
- Haltungs- und Bewegungsabläufe werden optimiert
- Schutz vor haltungsbedingten Schmerzen

Schon ab dem 30. Lebensjahr können sich die koordinativen Fähigkeiten zurückentwickeln. Dies passiert in kaum merklichen Schritten.

### **Was versteht man unter koordinativen Fähigkeiten**

Differenzierungsfähigkeit	Fähigkeit zum Erreichen einer hohen Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen, die in großer Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsökonomie zum Ausdruck kommt
Reaktionsfähigkeit	Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger motorischer Aktionen auf Signale.
Kopplungsfähigkeit	Fähigkeit, Teilkörperbewegungen bzgl. eines bestimmten Handlungsziels räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abzustimmen
Orientierungsfähigkeit	Fähigkeit zur Bestimmung und zielangepassten Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers im Raum
Gleichgewichtsfähigkeit	Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverschiebungen diesen Zustand beizubehalten oder wiederherzustellen.
Umstellungsfähigkeit	Fähigkeit während des Handlungsvollzugs das Handlungsprogramm veränderten Umgebungsbedingungen anzupassen oder evtl. ein völlig neues und adäquates Handlungsprogramm zu starten
Rhythmisierungsfähigkeit	Fähigkeit einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch umzusetzen. Außerdem die Fähigkeit einen verinnerlichten Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Bewegungstätigkeit zu realisieren.

# Jede Stunde, die man in das Training investiert, bekommt man im Beruf und Alltag doppelt und dreifach zurück.

Joey Kelly

<b>Funktionelle Gymnastik</b>	
<p>Als funktionelle Gymnastik bezeichnet man Gymnastikübungen, die die Funktionen des Körpers durch Dehnen, Kräftigen und durch Steigerung der Beweglichkeit einzelner Körperteile verbessern sollen. Sie ist das gezielte Arbeiten am und mit dem eigenen Körper um die Fitness und das Wohlbefinden zu steigern.</p>	
<b>Ziele</b>	
<p>Dieses Training verbindet die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten miteinander. Mit effektiven Übungen erarbeiten wir ein gezieltes Ganzkörpertraining. Förderung der Kraftausdauer, der Ausdauer sowie Straffung des Muskelgewebes. Auch im Bereich des Dehnens und der Entspannung wird eine erhebliche Verbesserung eintreten. Die Konzentration wird ebenfalls stark gefördert.</p> <p>Die Vielfalt der Übungen, die hier anwendbar ist, ist groß. Weiterhin bedeutet die Rotation zwischen den Geräten bzw. Übungen einen Wechsel von Belastung und Entlastung in regelmäßigen Zeitabständen, sodass es bei richtiger Ausführung der Übungen nicht zur Überlastung kommt.</p>	
<b>„Fitnesscenter Turnhalle“</b>	
<p>Unter dem Motto „Fitnesscenter Turnhalle“ bietet das Funktionelle Training und Zirkeltraining ein sehr modernes Konzept. Funktionelles Training und Zirkeltraining sind abwechslungsreich.</p> <p>Das Konzept des Funktionellen Trainings und Zirkeltrainings <b>basiert auf dem aktuellsten Stand der Wissenschaft</b>. Es vereint funktionelle Kräftigungsübungen, Ausdauerübungen, Tiefenmuskulatur-Training und sensomotorisches Training. Aufeinander aufbauende Übungen und/oder Zirkel bieten Spaß und optimales Training für alle.</p> <p>Durch <b>Differenzierungsmöglichkeiten</b> der einzelnen Übungen und/oder an den einzelnen Stationen <b>kann gut auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer</b> eingegangen werden.</p>	
<b>Training und Zirkeltraining</b>	
<p><b>Sensomotorisches Training</b>  <b>Propriozeptives Training</b>  <b>Beckenboden- und Venengymnastik</b>  <b>Eigengewichtstraining</b>  <b>Faszientraining</b>  <b>u. a. mehr</b></p>	<p><u><b>Ausdauertraining-Arten</b></u>  Aerobic, Step-Aerobic, Cardio-Kick, Walk-Aerobic, Rope-Skipping (Seilpringen), Trampolinspringen</p> <p><u><b>Kraftausdauertraining-Arten mit:</b></u>  Stab, Hanteln, Theraband, Bälle, Luftballon, Gymnastikbällen, Balance Pad und Weichbodenmatte, Stepboard</p>
<b>Entspannung</b>	
<p><b>Pilates für Computer-Arbeiter</b>  <b>Yoga – Stretching</b>  <b>Qi Gong</b>  <b>Autogenes Training</b>  <b>Progressive Muskelrelaxation</b>  <b>u. a. mehr</b></p>	<p>Diese Entspannungsübungen sind tiefenpsychologisch fundiert.</p> <p>In diesem Training sollen durch spezielle minimale Bewegungen einzelner Gelenke und bewusstes Atmen Prozesse auf der körperlichen Ebene ausgelöst werden, die sich auf die Psyche auswirken und innere Blockaden lösen.</p> <p>Es werden Übungen erlernt, die helfen sollen, sich wieder mit dem Körper zu verbinden und eine volle funktionelle Atmung zu etablieren und dadurch zur Ruhe zukommen.</p> <p>Diese Übungen finden immer direkt im Anschluss an den Hauptteil statt.</p>

**Zusammenkommen ist ein Beginn,  
zusammenbleiben ist ein Fortschritt,  
zusammenarbeiten ist ein Erfolg.“**

Henry Ford

- **Überschätze dich am Anfang nicht**
  - Erlerne die richtige Ausführung der Übung – du hast alle Zeit, welche du benötigst.
  - Mache jede Übung **nur auf deinem** Fitness-Level – du musst niemanden etwas beweisen
  - Was andere bereits können, interessiert nicht – du kannst es auch bald
  - Starte langsam und richtig – als schnell und falsch

*„Alles Gute ist gefährlich – wenn falsch damit umgegangen wird.“ - Henry Ford*
- **Gesundheitliche Einschränkungen**
  - Komme **vor** dem Training auf mich zu, falls du heute, oder generell, eine Übung nicht mitmachen kannst. Falls möglich, biete ich dir gleich eine Alternative.
  - Geht es dir, während oder nach dem Training, plötzlich nicht gut, dann gebe mir ein Zeichen und breche dein Training ab. Dafür hat jede/r Verständnis.
- **Ein Training für Alle**
  - Ich habe die Herausforderung angenommen, das Leistungsprinzip und den Spaß unter einem Hut zu bringen. Was nicht immer einfach sein wird.
  - Ich versuche **allen** Teilnehmern - nach bestem Wissen und Gewissen - gerecht zu werden.
- **Faire Gespräche**
  - Sage mir – vor oder nach – dem Training, „wo dein Schuh“ drückt.
  - Konstruktive Kritik und Vorschläge nehme ich gerne an
  - Während des Training zu kritisieren ist – für alle Beteiligten – unangenehm.
- **Komme mindestens 15 Min. früher zum Training**
  - So können wir pünktlich beginnen
  - Somit vermeidest du Stress von Anfang an
  - Das stört den Ablauf des Trainings nicht
  - Somit verpasst du - die sehr wichtige - Aufwärmphase nicht
- **Alle helfen beim Aufbau und Abbau** der Trainingsgeräte und -materialien mit
  - So können wir pünktlich beginnen
  - Das stört den Ablauf des Trainings nicht
  - Und niemand „ist sauer“, weil er für dich mit auf- und abbauen musste
- **Gehe nicht früher**
  - Somit störst den Ablauf des Trainings nicht
  - Somit verpasst du - die sehr wichtige Abkühl- und Entspannungsphase - nicht
- **Private Unterhaltung**
  - Kein Problem! Dafür steht dir die Zeit **vor und nach dem Training** zur Verfügung
  - Nicht alle können sich konzentrieren, wenn jemand spricht
- **Dir gefällt das Training nicht**
  - **Bleibe fair!** Nur weil dir etwas nicht gefällt – Ist nicht das ganze Training schlecht
  - Vergiss nicht. Deine Meinung ist nicht zwangsläufig die Aller.
  - Du kannst jederzeit das Training verlassen – Deine Entscheidung