

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 - 09:30 eGym/fle-xx		09:00 - 09:30 Beweglichkeit		09:30 - 10:00 Funktional
09:30 - 10:15 Trainingseinstiegs-Workshop (ungerade KW) Trainingssteuerungs-Workshop (gerade KW)				10:00 - 10:30 eGym/fle-xx
10:00 - 10:30 Cardio	10:00 - 10:30 eGym/fle-xx		10:30 - 11:00 eGym/fle-xx	
10:30 - 11:00 Rumpf	11:00 - 11:30 Beweglichkeit		11:30 - 12:00 Kraft	
<p>Alle Intensivbetreuungseinheiten (Änderungen vorbehalten!) sind Gruppentrainingsangebote für 4-6 Teilnehmer.</p> <p>Sie dienen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • der Vertiefung wichtiger Trainingsthemen (z.B. die Bedeutung der Entlastung) • der Vorstellung neuer und der Variation bekannter Trainingsübungen als Bewegungs- und Belastungsreiz zur Vermeidung von Leistungsstagnation • der Kontrolle und Optimierung von Trainingsübungen zur Steigerung der Effektivität 				
17:00 - 17:30 Ernährung	17:00 - 17:30 eGym/fle-xx	17:00 - 17:30 eGym/fle-xx		16:00 - 16:30 Physio-Fit Schulter/HWS
17:30 - 18:00 eGym/fle-xx				16:30 - 17:00 Cardio
	18:00 - 18:30 eGym/fle-xx	18:00 - 18:30 eGym/fle-xx	18:00 - 18:30 Rumpf	17:00 - 17:30 Physio-Fit LWS/Hüfte
18:30 - 19:00 eGym/fle-xx		18:30 - 19:15 Trainingseinstiegs-Workshop (ungerade KW) Trainingssteuerungs-Workshop (gerade KW)		
	19:00 - 19:30 BALLance			18:30 - 19:00 BALLance
20:00 - 20:30 Kraft		19:30 - 20:00 Funktional		



Intensivbetreuung Kommern

Kurzbeschreibung der Themen

Kraft: Das Thema Kraft widmet sich dem wichtigen Prinzip der Belastungsvariation. Im Vordergrund stehen Variationen und Alternativübungen für das Oberkörper- und Beintraining.

Funktionelles Training: Im funktionellen Training steht die Funktion im Vordergrund, d.h. hier werden v.a. alltagsnahe Bewegungsmuster (Heben, Beugen, Drücken und Ziehen) in Muskelketten trainiert. Die besondere Herausforderung liegt somit in der Koordination und der Bewegungsqualität.

Rumpf: Die Rumpfmuskulatur ist für den Aufbau einer hohen körperlichen Belastbarkeit von zentraler Bedeutung, da alle auf den Körper einwirkenden Kräfte über den Rumpf (Core) abgebremst und kompensiert werden müssen. Zur Vermeidung von Fehlbelastungen und in der Folge Rückenproblemen ist die Fähigkeit zu einem differenzierten Rumpfmuskeltraining (u. a. Rückenstrecker und Bauchmuskulatur) enorm wichtig.

Beweglichkeit: Die Wiederherstellung bzw. der Erhalt der Gelenkbeweglichkeit durch ein gezieltes Längentraining der Muskulatur/Muskelketten über Flex- und KiD-Training ist ein wichtiger Aspekt in der Bewegungsoptimierung und erfüllt darüber hinaus eine Schutzfunktion für Gelenke und Muskulatur.

BALLance: Durch den gezielten Einsatz der BALLance-Bälle können überlastete Muskeln/Faszien ent-

spannt und die angrenzenden Gelenke - v.a. die Wirbelsäule und die Bandscheiben - entlastet werden. Die Einsatzschwerpunkte liegen im BWS-Bereich, der Schulter, der Hüfte und im Nacken/HWS Bereich.

Cardio: Eine wichtigste Voraussetzung für Aktivität/Leistungsfähigkeit ist ein gut funktionierendes Lieferantensystem (Kreislauf). Leider erfährt dieses System zu selten die Aufmerksamkeit, die es benötigt, um sich optimal zu verändern. Gezielte Anregungen durch abwechslungsreiche Trainingsprofile werden dazu beitragen, das Cardiotraining zu optimieren.

Ernährung: Das Thema Ernährung stellt neben der Belastung und der Regeneration die dritte wichtige Säule für den Trainingserfolg dar. Hier werden im Wechsel wirksame Möglichkeiten zur Umsetzung (z.B. Säuren-Basen, Vegisan oder Stoffwechsellkur) kurz dargestellt.

eGym/fle-xx: Das eGym-Training wird durch die Software in der Belastungskomponente optimal gesteuert, aber die Qualität der Bewegung braucht immer wieder eine Kontrolle im Grundlagenzirkel und Flexbereich. Hier können Probleme angesteuert und Veränderungen in der Belastungsdosierung durchgeführt werden.

Physio-Fit: Therapeutisch begleitete Trainingseinheit zur gezielten Ansteuerung von Lösungsansätzen bei größeren orthopädischen Problematiken z.B. im Bereich Schulter/HWS oder LWS/Hüfte.

Trainingseinstiegs-Workshop: Kennenlernen und verstehen der wichtigsten Trainingsprinzipien u.a. dem wichtigen Verhältnis von Belastung und Regeneration als Basis für den Trainingserfolg.

Trainingssteuerungs-Workshop: Vermittlung wichtiger Aspekte in der Belastungsanpassung und -variation zur Sicherstellung langfristiger Trainingserfolge.