

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|-----------------------------|---------------|------------------------------|---------------|---------------|
| 09:00 - 09:30 | 09:00 - 09:30 | 09:00 - 09:30 | | |
| Beweglichkeit | Rumpf | Kraft | | |
| 09:30 - 10:00 gerade KW | | 09:30 - 10:15 ungerade KW | | |
| Trainingseinstiegs-Workshop | | Trainingssteuerungs-Workshop | | |
| 10:30 - 11:00 | | 10:30 - 11:00 | 10:30 - 11:00 | 11:30 - 12:00 |
| Funktional | | BALLance | Cardio | Rumpf |
| 11:30 - 12:00 | | | | |
| Cardio | | | | |



Intensivbetreuung Bad Münstereifel

Sie dienen:

- 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

Alle Intensivbetreuungseinheiten (Änderungen vorbehalten!) sind Gruppentrainingsangebote für 4-6 Teilnehmer.

| | | | | |
|---------------|---------------|-----------------------------|------------------------------|---------------|
| 16:30 - 17:00 | | | | |
| BALLance | | | | |
| 17:00 - 17:30 | 17:00 - 17:30 | | | |
| Beweglichkeit | Kraft | | | |
| 17:30 - 18:00 | 17:30 - 18:00 | | 17:30 - 18:00 | 17:30 - 18:00 |
| Ernährung | Rumpf | | Funktional | Cardio |
| | | 18:00 - 18:30 ungerade KW | 18:30 - 19:15 gerade KW | 18:00 - 18:30 |
| | | Trainingseinstiegs-Workshop | Trainingssteuerungs-Workshop | BALLance |
| 19:30 - 20:00 | 19:30 - 20:00 | 19:00 - 19:30 | | |
| Kraft | Funktional | Beweglichkeit | | |

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 entspannt 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 Stoffwechselkur) kurz dargestellt.

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.