

Bewegung und Gesundheitsmanagement

Motivation zum Fitness-Training:

Wie kann Bewegung mich im Erreichen meiner Ziele unterstützen?

Wie finde ich den richtigen Zugang zu Bewegung für mein Leben?

Bewegung und Gewichtsmanagement

-> Depot-Fett ist Energie im Stillstand

-> Bewegung ist Energie im Fluss

Vom Verhältnis Motor zu Tank...

Welche Formen von Bewegung gibt es?

- **Körperliche Aktivierung:**

Aktivierung der aktuellen Leistungsfähigkeit im Alltag

- **(Fitness-) Training:**

Verbesserung der aktuellen Leistungsfähigkeit für den Alltag

- **Sport:**

Verbesserung der aktuellen Leistungsfähigkeit für eine bestimmte Sportart

Physiologie

Was kann Krafttraining? Es baut Muskelzellen auf!

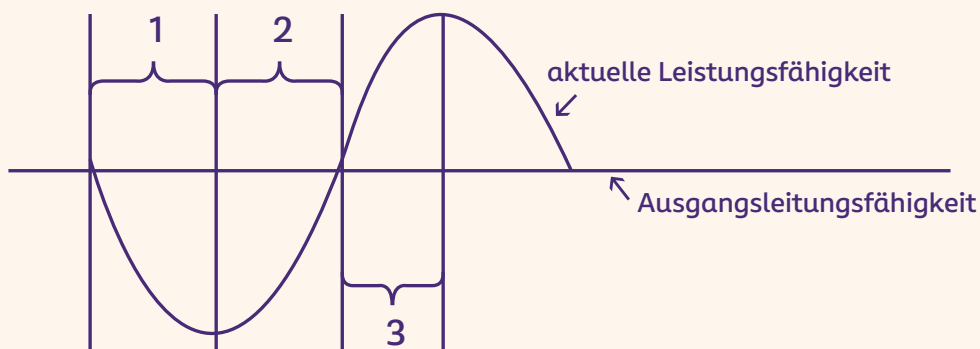
Muskelzellen...

- ... verbrauchen Energie
- ... geben mir Kraft für meine alltäglichen Anforderungen
- ... wirken sich positiv auf meine hormonelle Situation aus
- ... beeinflussen mein Immunsystem positiv
- ... schützen meinen Körper
- ... stabilisieren meinen Körper
- ... straffen mein Gewebe und meine Haut
- ... verändern meine Haltung und damit meine Ausstrahlung
- ... halten mich biologisch jung

Wie funktioniert Krafttraining

Intensität und Erschöpfung

Regelmäßigkeit: Training und Pause – die Superkompensation



Was kann Herz-/Kreislauftraining?

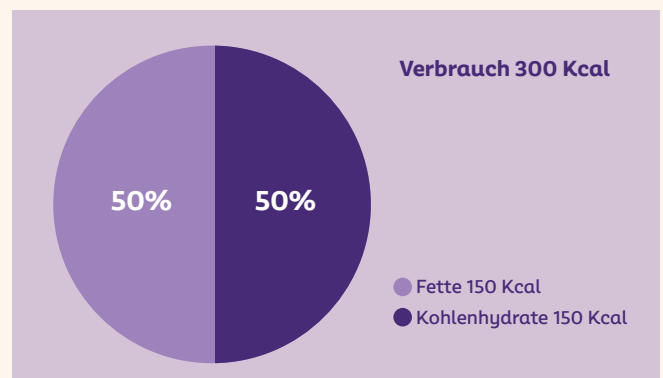
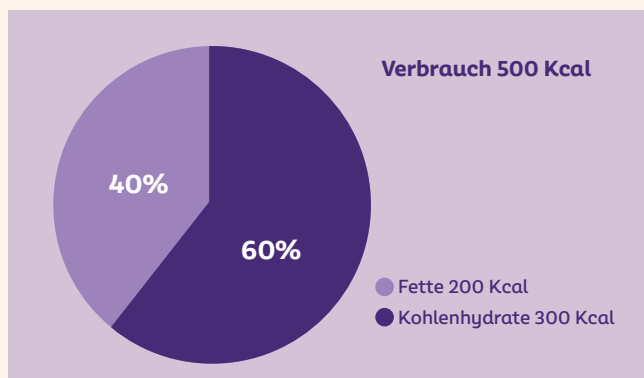
Es verbessert meine Fähigkeit, viel Energie zum Fließen zu bringen!

Regelmäßig eine starke Energie fließen zu lassen...

- ...gibt mir mehr Leistungsfähigkeit
- ...steigert mein Durchhaltevermögen
- ...steigert den Abbau meiner Depot-Fette
- ...macht mein Herz stärker
- ...macht meine Gefäße belastbarer und flexibler
- ...verbessert meine Sauerstoffversorgung
- ...stabilisiert mein Immunsystem
- ...entspannt mein Nervensystem
- ...hält mich biologisch jung

Wie funktioniert Herz-/Kreislauf (Cardio) Training

Cardiotraining (mehr Energieumsatz) vs. Fettverbrennung (mehr Effizienz)



Psychologie / Mindset / Emotion

Die Welt wird bunter, hektischer, hypnotischer
(Fernsehen, Internet, Smartphone, Werbung, Social Media)

-> **sie besitzt das Potential, uns von uns selbst zu entfernen.**

Methoden, uns selbst und unsere Bedürfnisse wieder besser wahrzunehmen, werden immer populärer: Yoga, Resilienztraining, Meditation, Tai Chi etc.

Bewusstes Trainieren richtet den Blick nach innen

Meditieren richtet den Blick nach innen

Bewusstes trainieren ist aktive Meditation

Krafttraining

schult unsere Wahrnehmung für Haltung, Spannung / Entspannung, Gliedmaßen, Körperregionen, Muskeln, Gelenke, Rücken, Schmerz

Die mentalen Muster sind: Selbstbestimmung, Durchsetzungsvermögen, Selbstbewusstsein, Stärke, Präsenz -> Männlich / Nehmen!

Cardiotraining

schult unsere Wahrnehmung für Anstrengung / Loslassen, Atmung, Herz, Rhythmus, Entspannung, Bewegung im Fluss, Geschmeidigkeit und Ökonomie, das eigene Energielevel, Schmerz

Die mentalen Muster sind: Genügsamkeit, Anpassungsfähigkeit, Durchhaltevermögen, Entspannungsfähigkeit, Hingabe, Annehmen, Leidenschaft -> Weiblich / Geben!

Alles wichtige Kapitel im Handbuch zu unserem Körper als Spiegel unseres Selbst!

Trainings-Mantra

*Ich betrachte körperliches Training als eine Entdeckungsreise
auf dem Weg zu mir selbst.*

Ich finde das richtige Maß von Anstrengung und Erholung.

*Ich bin geduldig, aber konsequent in der regelmäßigen
Auseinandersetzung mit meiner Körperlichkeit.*

Es geht nicht um Sport – es geht um mich!

Auf der Ebene meines Körpers gibt es viel zu lernen über mich selbst.

Dabei muss ich mich nie nach außen beweisen – aber immer im Inneren spüren!

Mein Körper ist der äußerliche Ausdruck meiner inneren Prozesse!

Ihn besser zu verstehen, bedeutet, mich selbst besser zu verstehen.

Tipps:

- In der Community: Fitnessstudio
- Erstmal für mich: Online Fitness
- Hilfe vom Profi: Personal Training