

# Optimaltraining Intensivworkshop

Optimaltraining richtet sich an Menschen, welche gemäss ihren Voraussetzungen ein optimales Training zusammenstellen möchten und bereit sind, in ihrem Leben diesbezüglich Freiräume zu schaffen, damit Sie sich künftig "wohl in ihrer Haut fühlen!" Es gibt viele bewegungsbegeisterte Menschen, welche sich etwas Gutes tun wollen. Oft bestimmen dabei "Bewegungstrends" die Wahl des Trainings. Oder vorgefasste Meinungen über gute und schlechte Methoden tragen zur Entscheidung bei. Wir sprechen mit dem Workshop Optimaltraining alle Personen an, welche ernsthaft und vertieft ein umfassendes Körpertraining aufnehmen möchten. Dies unabhängig von ihrem "Leistungsstand".

Prävention: Personen mit berufsbedingten Defiziten (verursacht oft durch eine dominant sitzende Tätigkeit), werden im Optimaltraining einen wahren Fundus entdecken, um Körper und Geist in Balance zu bringen ("Work-Life-Balance").

Rehabilitation: Es dürfen sich gerne Menschen mit körperlichen Beschwerden anmelden, welche orthopädischer Herkunft sind. Auch Übergewichtige Menschen werden optimal betreut und falsch erwünscht nach dem Workshop weiter begleitet.

Training: Leistungsorientierte Sportler können gezielt ein massgeschneidertes Ergänzungstraining aufbauen.

Der Intensivworkshop Optimaltraining besteht aus **total 50 Stunden Unterricht**.

Engangs werden eine persönliche Standortbestimmung und ein körperlicher Befund gemacht. Diese bestimmen im Endeffekt die Qualität jeder einzelnen Trainingsform, welche im Laufe der Ausbildung erarbeitet wird. So entstehen individuelle Trainingsprogramme. Zudem wird eine Zusammenstellung der geeignetsten Methoden gemacht und - falls gewünscht - wird anschliessend an den Workshop die individuelle Betreuung fortgesetzt.

Die Inhalte bestehen aus 25% Theorie in den Fächern Anatomie, Physiologie und Trainingslehre und 75% Praxis. Im Vordergrund steht die Fähigkeit, die eigene Bewegungsqualität zu verbessern und so einen optimalen Trainingseffekt zu erlangen. Methodisch wird für die Schulung der Körperwahrnehmung und Atemqualität primär die Methode von Moshé Feldenkrais eingesetzt.

Eine optimierte neuronale Steuerung bildet die Grundlage einer guten Bewegungsqualität. Damit wird ein differenzierter Gebrauch der Gelenke möglich. Verbunden mit einer gesteigerten Kernstabilität und Kernkraft (Pilates und andere Methoden) werden einerseits die tiefen, zentralen Muskelgruppen angesprochen und andererseits parallel dazu die Peripherie (Arme, Beine, Kopf) freier und beweglicher.

Parallel zur Verbesserung der Bewegungsqualität werden weitere individuelle Programme in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit erarbeitet. Diese stammen aus den Methoden Feldenkrais, Gyrokinesis, Pilates, Dynamischer Sitzball, endgradiges Maximalkrafttraining, Nordic Walking, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und weiteren Methoden.