



Körperliches Training gesund gestalten HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN IN BEZUG AUF AUSDAUER-, KRAFT- UND MOBILITÄTSTRAINING



Vortrag



Workshop
halber Tag



Hintergrund:

Viele Menschen haben das Bedürfnis und das Ziel, sich in ihrem Alltag mehr zu bewegen und sich verstärkt dem körperlichen Training zu widmen, um sich und ihren Körper gezielt auf die Anforderungen des Alltags vorzubereiten. Familiäre Veränderungen, berufliche Belastungen und andere Ereignisse führen häufig dazu, dass wir das Thema „Aufrechterhaltung unserer physischen Leistungsfähigkeit durch Training“ aus den Augen verlieren. Vielfach fällt der (Wieder-)Einstieg ins Training auch deshalb so schwer, weil man nichts falsch machen möchte. Der Workshop gibt Ihnen wertvolle Informationen und Tipps zur Gestaltung von Training. Insbesondere die Aspekte Ausdauertraining, Krafttraining und Mobilitätstraining werden gemeinsam mit Ihnen erörtert. Zusätzlich erhalten Sie Informationen und Hintergründe zur Gestaltung von Trainingsplänen. Ein strukturierter und ganzheitlicher Trainingsplan kann das Ziel eines langfristigen individuellen Gesundheitsmanagements erfüllen. Wir helfen Ihnen dabei!

Inhalte:

- Möglichkeiten der Trainingssteuerung: Herzfrequenz, Laktat, Borg-Skala etc.
- Steuerung von Progression durch Training: Belastungshäufigkeit, -dauer, -intensität, -umfang
- Training ganzheitlich gestalten: Ausdauertraining, Krafttraining, Mobilitätstraining
- Anpassungserscheinungen durch gezieltes Training
- Training im Alterungsprozess
- Zieldefinition
- Hintergründe zur Erstellung von Trainingsplänen

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de