

Best Ager Seminar

„Gesunde Gelenke“

Zielgruppe Führungskräfte und Mitarbeiter, die ihre Beweglichkeit erhalten und ihren Bewegungsapparat durch gezielte Übungen unterstützen wollen

Ziele: Sind wir jung, funktioniert unser Körper und all seine Bauteile meist fehlerfrei. Doch im Alter sieht es anders aus. Vieles das über die Jahre falsch oder zu wenig genutzt wurde, verkümmert oder hat sich abgenützt.

Dazu gehören auch unsere Gelenke. Solange sie gesund sind, können wir uns schmerzfrei bewegen. Doch läßt ihre Funktionalität nach, hat das massiven Einfluss auf unser Bewegungsverhalten. Wir setzen Ausgleichsbewegungen ein, wodurch das ganze „Gestell“ beginnt, sich zu verziehen.

Ziel dieser Veranstaltung ist es, die Teilnehmer mit Wissen und Tools auszustatten, die es ihnen ermöglichen, diesen Veränderungsprozessen entgegenzuwirken, sie aufzuhalten oder sogar aufzulösen.

Inhalte

Anatomische und physiologische Grundlagen

- Aufbau der Gelenke
- Einfluss von Muskeln, Sehnen und Bändern
- Muskuläre Dysbalancen und Gelenksdysfunktionen
- Ansätze der modernen Medizin: Epigenetik und Quantenphysik

Das kleine Handbuch für den Selbstschutz: Einrosten - Nein Danke!

- Angewandte Ergonomie
- Sportarten, die ihren Gelenken gut tun
- Fasziales Übungen für den Arbeitsalltag
 - Fascial Release
 - Elastic Recoil
 - Rebound Elasticity
 - Sensory Refinement
- Fasziale Tools im Einsatz am Arbeitsplatz
- Funktionelle Übungen aus der chinesischen Medizin
 - Qi Gong (stille und bewegte Übungen)
 - Epigenetik und Quantenphysik
- Tipps für die richtige Umsetzung
- Fragen und Feedbackrunde

Dauer 1 Tag

Trainer Heinz Peter Steiner, Gesundheitstrainer und -coach