



KURSANGEBOTE UND BESCHREIBUNGEN FÜR TG Bad Soden

NEUROATHLETIK I

Trainieren wie die Profis? Was bislang nur im exklusiven Personal Training möglich war, kannst Du jetzt erstmalig in Form eines Gruppenkurses kennenlernen.

Das neurozentrische Training stellt die Rolle des Gehirns als vorausschauendes Überlebensorgan in den Vordergrund, dessen oberste Priorität es ist, uns am Leben zu erhalten. Als Reaktion auf bedrohliche Reize oder auf unzureichende Informationen, die es uns ermöglichen, gute Vorhersagen über die Sicherheit von Bewegung zu treffen, schränkt das Gehirn unter anderem unsere Kraft, Geschwindigkeit und Flexibilität ein und nutzt Alarmsignale wie Schmerz, Müdigkeit und Unbeweglichkeit, um uns einzuschränken und vor Schaden zu bewahren.

Um den Fokus des Nervensystems vom Überleben in Richtung Performance zu verlagern, reduzieren wir zunächst die Bedrohungen - sowohl die realen als auch die vermeintlichen - aus der inneren und äußeren Umgebung des Körpers und erhöhen dann schrittweise die Bedrohungsexposition, um eine positive Anpassung zu fördern. Auf folgende Bereiche werden wir in den Trainingseinheiten ausführlich eingehen:

Visuelles System

Als wichtigste Verbindung des Gehirns zur äußeren Umgebung steht das visuelle System an der Spitze der neuronalen Hierarchie. Ein Defizit in einer der 18 visuellen Fähigkeiten könnte die Ursache für Bewegungsstörungen, Leistungsabfall und Schmerzen sein.

Vestibuläres System

Sendet der Gleichgewichtsapparat im Innenohr dem Gehirn gute Informationen darüber, in welche Richtung und wie schnell sich dein Kopf bewegt? Koordiniert er sich richtig mit den Augen und der Wirbelsäule?

Kraft

Sind bestimmte Bewegungen zu langsam oder verursachen Schmerzen, weil dir die Fähigkeit fehlt, alle motorischen Einheiten eines Muskels zu kontrahieren oder zu koordinieren? Bist du unflexibel, weil du nicht stark genug bist, um das Gelenk innerhalb des Bewegungsbereichs zu kontrollieren?

Geschmeidigkeit

Fehlt dir ein Bewegungsbereich, weil dein Gehirn eine unklare Vorstellung von diesem Gelenk hat? Gibt es eine große Lücke zwischen deinem aktiven und passiven

Bewegungsbereich, die dich verletzungsanfällig macht? Fehlt dir die Kraft für den Endbereich der Bewegung? Bist du flexibel, aber nicht schnell genug?

Geschwindigkeit

Lässt dich deine visuelle oder kognitive Verarbeitung einen Schritt zurück? Können sich deine Gelenke schnell bewegen, ohne dass dein Gehirn in Panik gerät? Gibt es ein Gleichgewichtsproblem, das deinen Körper dazu veranlasst, dich auszubremsen?

Ausdauer

Liefert deine Atmung deinem Körper den nötigen Treibstoff? Schränkt ein Mangel an Schnelligkeit oder Kraftausdauer die Leistung ein oder verursacht er Schmerzen? Wie sieht es mit der visuellen oder vestibulären Ausdauer aus?

Jede Trainingsstunde wird dabei unterschiedliche Schwerpunkte legen, aber stets isolierende und integrierende Übungen aus allen Bereichen (Atmung, Propriozeptives System, Visuelles System und Vestibuläres System) abdecken.

NEUROATHLETIK I

Dienstags, 20:30 - 21:30

Quereinstieg möglich

Hasselgrundhalle

Max. 15 Teilnehmer

10 Stunden

Nicht-Mitglieder 150€, Mitglieder der TG 120€

FUNCTIONAL TRAINING mit smovey®

FUNCTIONAL TRAINING mit smovey® vereint funktionelles Training mit Elementen aus dem Functional Movement Screen (FMS), Functional Range Conditioning (FRC), Kinstretch und Anatomy Trains in Training zu einem neuartigen 4-D neuro-myofaszialen Ansatz für die Körperbewegung.

Durch neuere wissenschaftliche Studien zum Recoil-Effekt (Rückstoß) der Faszien hat sich das bisherige Verständnis von Faszienlinien als reinen Kommunikationslinien hin zu Belastungs- und Kraftlinien grundlegend erweitert.

Die meisten Muskel-Skelett-Verletzungen sind auf unausgewogene Bewegungen und falsche Bewegungsgewohnheiten zurückzuführen, aber durch die Einbeziehung der vierten Dimension können wir das Verletzungsrisiko minimieren und die Leistung maximieren.

Raus mit dem Alten - traditionell haben sich Übungen für Rehabilitation, Fitness und Konditionierung des Bewegungsapparats auf die Muskeln und auf Strategien zur maximalen Belastung konzentriert, die wir gelegentlich brauchen.

Rein mit dem Neuen - jetzt ist es Zeit für neue Prinzipien, die das myofasziale Bindegewebe für ein modernes Verständnis von Bewegung und Training würdigen.

Lerne, wie du Verletzungen vorbeugen und deine Leistung mit einer ausgewogenen Bewegung maximieren kannst, die unsere wichtigste Bewegungsart einbezieht - den faszialen Rückstoß.

Der smoveyVIBROSWING® ist hierfür ein faszinierendes Trainingsgerät, da er sowohl durch die von den rollenden Kugeln erzeugte Vibration als auch durch die beim Schwingen generierten Fliehkräfte den Recoil-Effekt verstärkt und so auf natürliche Weise die Elastizität der Faszien und den Bewegungsumfang der Gelenke erhöht.

FUNCTIONAL TRAINING mit smovey® ist somit ein wissenschaftlich fundiertes System zur Bewegungsverbesserung, das maximale Körperkontrolle, Flexibilität und nutzbare Bewegungsbereiche entwickelt.

FUNCTIONAL TRAINING mit smovey® ist ein abwechslungs- und vielseitiges Trainingskonzept zur Verbesserung von:

- Beweglichkeit & Flexibilität
- Gelenkgesundheit
- Kraft & Stabilität
- Körperbeherrschung
- körperlicher Langlebigkeit
- Verletzungsprävention

Anstrengungsfaktor: mittel bis hoch

Geeignet für: Ausdauer, Kraftausdauer, Kraftaufbau, Mobilität, Flexibilität, Stabilität, Gleichgewicht

FUNCTIONAL TRAINING mit smovey®

Mittwochs 20:00 - 21:00

Hasselgrundhalle

Quereinstieg möglich

Max. 15 Teilnehmer

10 Stunden

Nicht-Mitglieder 100€, Mitglieder der TG 70€

WALKING mit smovey®

WALKING mit smovey® ist das ganzjährige Outdoor-Training für Anfänger und alle, die einen gesunden Ausgleich zum hektischen Tagesablauf suchen. Beim WALKING mit smovey® unterstützt der aktive Schwung mit den Armen die natürliche Aufrichtung des Körpers und bewirkt eine leichte Rotation der Wirbelsäule, wodurch die Stabilisatoren zusätzlich aktiviert werden. Zudem ist immer die leichte Vibration der Ringe zu spüren, welche sich über die Handreflexzonen auf den gesamten Körper überträgt. Im Vordergrund steht bei diesem Kurs die Verbesserung der Gesundheit und der Grundlagenausdauer I. Wir trainieren in einem niedrigen bis mittleren Belastungsbereich und fördern insbesondere die Fettverbrennung und stärken die kardiovaskuläre Kapazität. Die integrierten Übungen zur Mobilisation, Balance und Kräftigung sind wohldosiert für ein leichtes Bodyshaping.

Anstrengungsfaktor: leicht bis mittel

Geeignet für: Ausdauer, Kraftausdauer, Abnehmen, Fatburning, Bodyshaping, Stressabbau

WALKING mit smovey®

Ganzjährig Outdoor

Treffpunkt: Parkplatz Friedhof, Eberhard-Preis-Weg

Freitags 10:00 - 11:00 Uhr

Quereinstieg möglich

Max. 15 Teilnehmer

Nicht-Mitglieder 100€, Mitglieder der TG 70€

POWERWALKING mit smovey®

POWERWALKING mit smovey® ist das ganzjährige Outdoor-Training für Fortgeschrittene und alle, die ihre Leistungsgrenzen austesten möchten. Bei diesem Kurs steht die

Verbesserung der Grundlagenausdauer II und die Steigerung der Laktatschwelle im Vordergrund. Wir trainieren in einem mittleren bis kurzzeitig hohen Belastungsbereich. Die integrierten Übungen zur Balance und Kräftigung sind anspruchsvoller und wechseln sich mit Intervalltraining ab.

Anstrengungsfaktor: mittel bis hoch

Geeignet für: Leistungssteigerung, Bodyshaping, Fatburning, Abnehmen, Kraftaufbau

POWERWALKING mit smovey®

Ganzjährig Outdoor

Treffpunkt: Parkplatz Friedhof, Eberhard-Preis-Weg

Montags 18:00 - 19:00 Uhr

Quereinstieg möglich

Max. 15 Teilnehmer

Nicht-Mitglieder 100€, Mitglieder der TG 70€