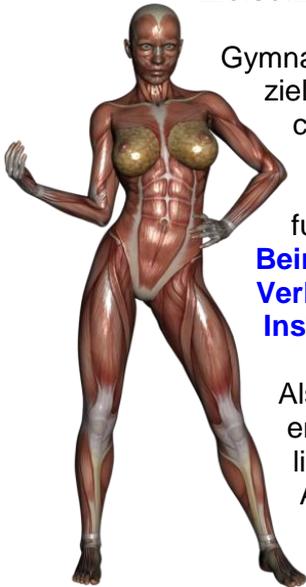


Gesundheitsprogramm

FUNKTIONSOPTIMIERUNGSTRAINING - Leistungsstufe



Funktionsoptimierungstraining (FOT) muss als eine präventive Maßnahme zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit verstanden werden. Intensive Programme zur Verbesserung von Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden durchgeführt. Die Zielsetzung ist langfristig orientiert.



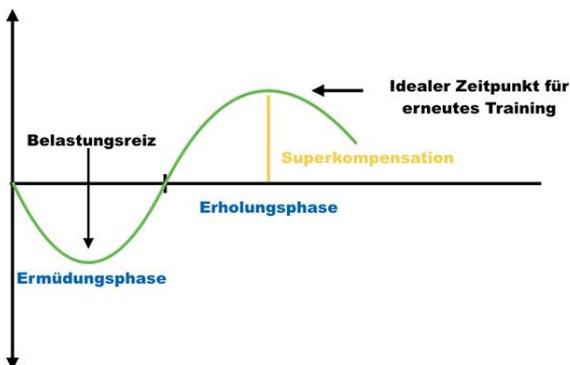
Gymnastische Elemente, gezieltes Stretchen und ein speziell abgestimmtes Ganzkörpertraining auf Basis neuester sportwissenschaftlicher Erkenntnisse kennzeichnen diesen Kurs. Die Belastungsintensität des Programms wird dem Kursniveau angepasst. Das Bewegen und Trainieren, auch in der Gruppe, die Schulung des gesamten Organismus sowie das funktionelle "Figurforming" steht im Vordergrund.

Beim FOT - Leistungsstufe wird ein intensives Trainingsprogramm zur Verbesserung der komplexen körperlichen Leistungsfähigkeit angeboten. Insbesondere auch für die Koordinationsverbesserung.

Als Einstieg in ein komplexes Ganzkörpertrainingsprogramm ist **FOT** empfehlenswert, ideal für Personen, die keine nennenswerten körperlichen Probleme haben.

Auch sportlich Ambitionierte können angemessen trainieren. Intensive Koordinationsübungsstrecken mit Bewegungsschulung sind integriert.

Da in der Praxis fast ausschließlich Frauen an diesem Kurs teilnehmen, wird das Programm genau auf den weiblichen Organismus abgestimmt. Es soll eine breitangelegte Fitness und Bewegungssicherheit im Alltagsleben mit entsprechenden Übungsreihen erarbeitet werden. Medien wie z. B. Hanteln und Thera-Bänder, werden zur Belastungsoptimierung eingesetzt.



FOT hat als primäres Ziel die Verbesserung der gesamten körperlichen Leistungsfähigkeit!

Der Körper soll gestärkt und geformt werden, um langfristig fit und bewegungssicher zu bleiben, vor allem auch mit Blick auf die zu erwartende längere Lebensspanne. Es sollen spürbare und dauerhafte Anpassungen erarbeitet werden - dafür muss aber auch intensiv in angemessenen Intervallen belastet werden. Definitiv kein Kurs für Trainingsmuffel.

Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-Programm ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden.

Strukturen und Inhalte müssen die Teilnehmer zufriedenstellen, dürfen sie keinesfalls schädigen und sollen immer auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft sein. In der Praxis bedeutet dies: *striktes Befolgen der gymnastischen Trainings-, Bewegungslehre und der Sportmedizin.*

Weitere Informationen in den Kursstunden

Einstufung der Gesundheitspflege

1	Verletzung Krankheit Schädigung	mit der Folge von ärztlicher Diagnose und Behandlung (Medikation, Operation ...)
2	Krankengymnastik	direkt nach der Behandlung 6 - 12 Termine
3	Rehabilitation	2 Wochen bis zu 3 Monaten danach nur durch eigene Initiative
4	GESUNDHEITSPFLEGE	langfristig und regelmäßig
5	Sport und Wettkampf	abhängig von der Zielsetzung leistungsorientiert