

Gesundheitsprogramm / 90+

PRÄVENTIVE FUNKTIONSOPTIMIERUNG

Präventive Funktionsoptimierung (PFO) muß als eine präventive Maßnahme zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit verstanden werden. Intensive Programme zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden durchgeführt. Die Zielsetzung ist langfristig orientiert.

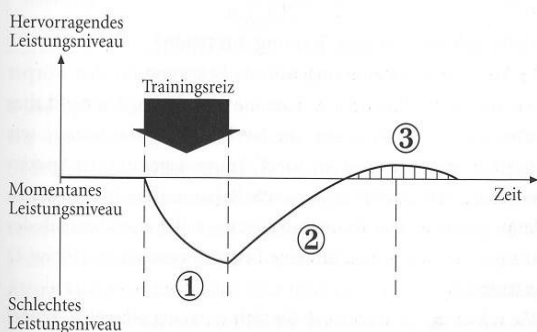


Gymnastische Elemente, gezieltes Stretchen und ein speziell abgestimmtes Ganzkörpertraining auf Basis sportwissenschaftlicher Erkenntnisse kennzeichnen diesen Kurs. Die Belastungsintensität des Einführungskurses (**PFO 1 - Einstieg**) wird dem Kursniveau angepaßt. Das Bewegen und Trainieren, auch in der Gruppe, die Schulung des gesamten Organismus sowie das funktionelle "Figurforming" steht im Vordergrund. Für Fortgeschrittene (**PFO 2 – Leistungsstufe**) wird ein intensives Programm zur Funktionsoptimierung angeboten.

Als Einstieg in ein Ganzkörpertrainingsprogramm ist PFO 1 empfehlenswert, ideal auch für Personen, die keine nennenswerten körperlichen Probleme haben, aber lange Zeit sportlich pausiert haben. In PFO 2 steigt die Intensität deutlich an, auch sportlich Ambitionierte können angemessen trainieren. Eine Sturzprophylaxe mit Bewegungsschulung ist in beiden Stufen integriert.

Da in der Praxis fast ausschließlich Frauen an diesem Kurs teilnehmen, wird das Programm 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.

Folgende Grafik veranschaulicht den Verlauf der Anpassung:



(aus: Lenhart, Seibert 1991)

Der Körper wird durch die Belastung zunächst müde. Nach einer Erholungsphase ist er jedoch leistungsfähiger als zuvor.

PFO hat als primäres Ziel die Verbesserung der gesamten körperlichen Leistungsfähigkeit - Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit. 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 Anpassungen der körperlichen Leistungsfähigkeit erarbeitet werden – dafür muss aber auch intensiv belastet werden.

Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-Programm ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden. Programme auf dem aktuellen Stand der Trainings- und Bewegungslehre werden praktisch angewandt.

Die Gesundheitspflege gerade für junge Teilnehmer ohne schwerwiegende körperliche Leiden oder Bewegungseinschränkungen.

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