

2023 WEBINAR

DER SALUTOGENESE- FAKTOR

Im Auftrag der eigenen Gesundheit unterwegs

Jeder einzelne von uns ist der Entwickler seiner persönlichen Gesundheit. Es ist nichts Gegebenes, kein Zustand, nichts, dass einfach da ist. Wir haben es in der Hand. Gesundheit ist ein immer andauernder aktiver Prozess. Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonowski (1923 – 1994) prägte den Begriff der Salutogenese (Antonovsky, 1997). Ein Terminus, der eine Leitlinie in der Komplementärmedizin darstellt. Die Salutogenese beschreibt den Gegensatz zur Pathogenese. Die Pathogenese, als Aufgabenfeld der traditionellen Medizin, beschreibt die Entstehung von Krankheit. Von den pathologischen Veränderungen haben wir viel gelernt. Nun gilt es dieses Wissen mit dem physiologischen Verständnis der gesunden Strukturen unseres Körpers zusammenzubringen und den Fokus auf die Entwicklung der eigenen Gesundheit zu lenken.

Die Einflussnahme durch Bewegung spielt dabei eine große Rolle. In der Webinar-Reihe zum „Salutogenese-Faktor“ tauchen wir in die unterschiedlichen Systeme unseres Körpers ein und schauen, wie wir über Bewegung einen Beitrag zur persönlichen Gesundheitsentwicklung leisten können.

Module der Webinar-Reihe:

- Wasser des Lebens – Hydration
- Mobil macht gesund – The science of Stretching
- Stark durchs Leben - Myofascial Power
- Herzensangelegenheit – Herz & Gefäße im Fokus
- Nervensache – Neuronale Systeme in Balance

Diese Webinar-Reihe richtet sich an Trainer und Therapeuten. Allerdings ist Salutogenese ein Thema, das JEDEN betrifft. Alle, die ihre Gesundheit in die eigenen Hände legen möchten sind herzlich Willkommen.

MODUL III

30.06.2023

17.30 – 21.00 Uhr

Stark durchs Leben - Myofascial Power

Krafttraining im Gesundheitssport

Der Motor unseres Körpers, wenn es um die Kraftentwicklung geht, ist die Muskulatur. Besonders gut lässt sich diese im späten Jugendlichen und frühen Erwachsenenalter aufbauen. In dieser Zeit macht es besonders Spaß den Körper zu „shapen“. Spätestens ab dem 50. Lebensjahr, macht sich eine Verringerung der Muskelmasse bemerkbar. Sollen wir dies akzeptieren und als „normalen“ Alterungsprozess akzeptieren? Oft höre ich die Aussage, dass es mit höherem Lebensjahrzehnt eher wichtig sei das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und die Beweglichkeit zu erhalten.

In diesem Webinar möchte ich das Krafttraining im Gesundheitssport durchleuchten. Bodyforming ist dabei gegebenenfalls nur ein Abfallprodukt des Trainings. Wir schauen uns an, welche Veränderungen es im Muskel und im faszialen System mit und ohne Training gibt. Welche Krafttrainingsform, welche Intensität, welche Methode wichtig ist, wenn wir den Körper gesund erhalten wollen...und vor allem die Gesundheit über die Muskeln verbessern können. Wusstet ihr, dass Muskeln Hormone und andere wichtige Botenstoffe produzieren?

Ablauf

90 Minuten	Vortrag
60 Minuten	Training
30 Minuten	Reflexion / Austausch