



Synapsentraining

Training von Körper und Geist

Beim Synapsentraining geht es um die Optimierung von Bewegungen, Erweiterung von Bewegungserfahrungen und die Fähigkeit, schnell auf neue Situationen (körperlich und geistig) reagieren zu können. Das Zusammenspiel zwischen Gehirn, Nervensystem und Muskulatur wird mit motivierenden Übungen verbessert und so Körper und Geist trainiert.

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Sie lernen abwechslungsreiche und motivierende Übungen kennen, die Sie jederzeit durchführen können. Folgende Fähigkeiten werden geschult:

- Die Reaktionsfähigkeit auf spontan auftretende Umweltreize. Sie ist von gesundheitlicher Relevanz, wenn es darum geht, Schaden vom Körper abzuwenden.
- Die Gleichgewichtsfähigkeit ist die Fähigkeit, den Körper in unterschiedlichen Positionen und während einer Bewegung im Gleichgewichtszustand zu halten. Dies hat aus gesundheitssportlicher Sicht eine hohe Bedeutung, denn Gleichgewichtsübungen stehen im Zusammenhang mit Sturzprophylaxe. Kraft- und Gleichgewichtsübungen helfen Menschen das Sturzrisiko zu senken.
- Die Koppelungsfähigkeit bezieht sich auf die Organisation von Teilkörperbewegungen untereinander bzw. von mehreren Bewegungen. Sie wird z. B. über unterschiedliche Teilbewegungen der Arme und Beine trainiert.
- Bewegungen rhythmisch zu erfassen und umzusetzen wird als Rhythmisierungsfähigkeit bezeichnet. Hier werden z. B. unterschiedliche Takte und Teilbewegungen mit den Armen und Beinen vorgegeben zwischen denen schnell umgeschaltet werden soll.
- Die Orientierungsfähigkeit, also die Lage und Bewegung des Körpers im Raum, wird z. B. durch Übungen mit geschlossenen Augen trainiert.

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz in einem Raum vor Ort
- hybrid

Ausstattung:

- 2 Bälle
- Lockere Sportbekleidung angeraten

Zeit: 30 min

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können