

## Vitaltraining

---

Unser Leben ist ein sich ständig wandelndes, bewegtes, atmendes Dasein.

Ein Körper, der die Gedanken in Taten verwandelt.

Ein Geist, der sich durch die Wahrnehmungsfähigkeit des Körpers nährt. Eine Seele, die dem Körper Anmut und Schönheit und dem Geist Edelmüt und Weisheit verleiht.

Das Zusammenwirken dieser Kräfte zentriert und kanalisiert Energie. Asiatische Lehren sprechen vom Qi - dem universellen Energiefluss, aus dem wir stetig unsere Batterien aufladen können.

Wird einer der drei Komponenten übermässig gewichtet, verlassen wir den Fluss und damit unsere Balance. Bleiben wir zu lange im Ungleichgewicht, steigt unsere Anfälligkeit für körperliche, geistige oder seelische Beschwerden.

Unsere heutige Arbeitswelt betont den geistigen Aspekt. Denken, virtuelles Handeln, Rechnen und Logik bestimmen meist acht tägliche Arbeitsstunden. Diese Überlastung des Geistes erschöpft jedoch das ganze „System Mensch“.

Die Mitspieler Körper und Seele bleiben unterfordert und vernachlässigt. Diese Unterforderung lässt ebenso das ganze System hungern.

Ein auf Leistung konzentriertes Freizeitverhalten schwächt das Bedürfnis des Körpers nach Entspannung. Konsumorientiertes Verhalten wiederum nährt die Seele nicht.

Das Vitaltraining will alle drei Wirkkräfte nähren und verbinden.

Ein gesunder Körper ist kräftig und ausdauernd.

Ein gesunder Geist hat die Fähigkeit der Konzentration und der Entspannung.

Eine gesunde Seele steht freudig und liebend im Leben.



Im Vitaltraining wird Kraft trainiert, die Wahrnehmung geschult und Entspannung gelehrt. Das Vitaltraining passt sich den Voraussetzungen der Teilnehmer an. Es will Verständnis wecken für die Dreieit menschlichen Lebens.

### Kraft- und Fitnessstraining im Alter

*„Man soll dem Leib etwas Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“*

Regelmässiges Krafttraining kann die Muskulatur erheblich verjüngen. Auch ältere Menschen können mit gezieltem Training ihre Werte steigern. Seit vielen Jahren begleiten die humanfirst Vitaltrainer Seniorinnen und Senioren erfolgreich auf diesem Weg.

Wenn Muskeln altern, schwinden sie nicht nur, dem Gewebe steht auch weniger Energie zur Verfügung. Wer all seine Muskelgruppen regelmässig trainiert, hat mehr vom Leben – bis ins hohe Alter. Falten im Gesicht stören im Alltag nicht – fehlende Muskeln dagegen schon.



Das Herz ist nur einer unserer zahlreichen wichtigen Muskeln. Wer sie alle trainiert, sorgt vor. Denn mit regelmässigem Training lassen sich Alterungsprozesse minimieren. Mehr Kraft hilft in jeder Alltagssituation, stärkt das Immunsystem, hilft gegen Osteoporose, Bluthochdruck oder Arteriosklerose. Zudem steigert gezieltes Training die Wahrnehmung, regt das Herz-Kreislauf-System an, stockt die Kraftreserven auf, fördert Beweglichkeit, Koordination sowie Gleichgewicht und beugt so gegen Unfälle vor.



Als positive Nebeneffekte können beim Vitaltraining die Selbstdisziplin trainiert, durch neue Übungen die „grauen“ Gehirnzellen aktiviert und belastende Gedanken aufgelöst werden.

***Sie wissen nicht, welche Form von Bewegung Ihnen zusagt? Das ist kein Problem! Die humanfirst Vitaltrainer werden Ihnen eine Auswahl von begleiteten Sportarten vorstellen - Sie können diese ausprobieren und dann entscheiden, wie / wo / was und wieviel Sie sich körperlich betätigen wollen. Wir trainieren Sie nach Ihren Bedürfnissen in allen Sportaktivitäten.***