

**Gesund und fit im Alter
Muskulatur-Skelett-Immunsystem,
Spezial: Rücken & Gelenke**

Gesamtkonzept

Aufgrund von eigenen Erfahrungen als Aktiver in den diversen Sportarten, (in den Unterlagen zum Konzept im Detail erläutert), seit 1978, sowie als Trainer/Übungsleiter/Ausbilder, seit 1984, freiberuflich, bis 2009, und als Dienstsportanbieter Polizei Hessen, bis zum Ruhestand, zum 30.11.2021, nachvollziehbar durch die Referenz von Body-Culture / Killer-Sports, Südhessen, vom 30.11.2009, die letzten noch als Dokumente vorhandenen Trainerlizenzen vom Hessischen Sportbund, in Kooperation mit der Polizei Hessen: „Übungsleiter Breitensport, Erwachsene/Ältere, 2007“, sowie „Übungsleiter Gesundheitsförderung/Primärprävention, 2008“, sowie meinem Sportlichen Lebenslauf, ergänzt durch meine Erfahrungen im/durch den Wiederaufbau des eigenen Körpers, im Rahmen der normalen Zellerneuerung, innerhalb von sieben Jahren, durch Lebensänderungen, Veränderungen des Sportprogramms, Aktivierung des Immunsystems, Darmreinigung, Gewichts- und Leistungsoptimierung, orthopädisch mit MRT-Bildern zu belegen, sowie durch Blutbilder zu ergänzen,

möchte ich diese positiven Erfahrungen an andere Menschen, in ähnlicher Situation oder zu Verhinderung dieser, weitergeben!

Spektrum:

Präventiv

Bereits die muskulär ausgerichteten Übungen, (Stützmuskulatur), führen zu einer grundsätzlichen Verbesserung der Funktionsfähigkeit des Stützapparates und somit zur Entlastung der Bandscheiben und der Gelenke.

Präventiv ist dies der erste Schritt, um erst gar keine Probleme in diesen Bereichen zu bekommen.

Ausgleich für einseitige sportliche Belastungen

Auch können diese Übungen als Ausgleichsübungen für ehemalige oder noch bestehende einseitige sportliche Belastungen, insbesondere in den Bereichen **Tennis oder Golf**, dienen, besonders dann, wenn Menschen erst im fortgeschrittenen Alter mit diesen, oder ähnlich einseitig belastenden Sportarten beginnen. Individuell ist, je nach Alter und Fitness, die Stützmuskulatur nur noch in Spuren vorhanden oder geschädigt, was langfristig zu dauerhaften Aufenthalten in Reha-Einrichtungen führt.

Nach den Berufs- und Extremsport-Geschädigten, ist die Gruppe der älteren Golf- oder Tennisspieler/-innen die zweitgrößte in den Reha-Einrichtungen, Tendenz: ansteigend.

Bei bereits vorliegenden Problemen / Individual-Training

Bei bereits vorliegenden Problemen in den genannten Bereichen führen die Übungen, -jetzt natürlich individuell den Problemstellungen angepasst-, zur Schmerzlinderung, zu einer besseren Körperhaltung und -stabilität, sowie zu einer verbesserten Beweglichkeit.

*Die einzelnen Übungen werden regelmäßig weiter optimiert und ergänzt.
Es werden jedoch nur solche Übungen mit integriert, die ich getestet habe und für zielführend erachte.*

**Akute gesundheitliche Probleme kann ich leider nicht beheben!
Deshalb bitte ich in diesen Fällen die Kunden, direkt den
entsprechenden Arzt, oder ein Krankenhaus aufzusuchen!**

Das

Gesamtpaket

führt zu einer Verbesserung Gesundheit insgesamt.

Zu den vorgenannten Resultaten im muskulären Bereich / Skelett und Gelenke, kommen hinzu:

- Gewichtsoptimierung (Ziel: BMI von etwa 20 – 24)
- Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Ausdauer
- Aktivierung des Immunsystem
- Reduzierung der Entzündungsherde und -Werte
- Reduzierung der Rheumawerte
- Optimierung der Verdauung und der Fettverbrennung
- Aktivierung und Stärkung Lymphsystems
- Verbesserte Tiefschlaf-Phase / bessere Regeneration im Schlaf
- Reduzierung des Energieverbrauchs / Umweltschutz, als Nebeneffekt

Da unser Gesundheitssystem leider in der Regel nicht mehr darauf ausgerichtet ist, nach den Ursachen für Beschwerden zu suchen und diese zu bekämpfen, bzw. zu eliminieren, sondern nur noch Symptome bekämpft, da nur so wirklich dauerhaft Geld verdient werden kann, ist es mir eine Herzensangelegenheit, Menschen mit meinem Weg und Ansatz zu helfen, die Ursachen ihrer Probleme zu finden und möglichst auszuschalten, um damit die Probleme zu beseitigen oder im Voraus zu verhindern, um ihre Lebensqualität zu erhöhen und die Gesundheit insgesamt zu verbessern, damit auch langfristig keine dementsprechenden Symptome auftreten können.

Klaus.