

Konditionstherapie nach Methode Heigl (KTMH)

Was ist anders? Ein Teilnehmer zur Trainingswirkung:

„Nach einem „Heigl-Training“ schwingt mein Körper eine zeitlang so angenehm nach. Das Training hat mich nicht angestrengt und ich (besonders mein Rücken) fühle mich positiv aktiviert, ohne dass mir etwas weh tut!“

„Das regelmäßige Training nach „Heigl“ vermittelt mir das Gefühl, dass ich auf angenehme Weise etwas für meine Gesundheit und Kondition tue.

Meine Schulter- und Nackenprobleme haben sich verbessert.

Das Training tut mir einfach gut!“

Motto des Begründers Heinz Heigl:

*Wer leben will, muss sich bewegen, wer sich bewegen will,
muss atmen, wer atmen will, muss sich entspannen!*

***Bewegung, Atmung und Entspannung**
sind die Elemente des gesunden Lebens.*

Z i e l e :

- **Aufbau** und der **Erhaltung** einer **guten seelischen und körperlichen Kondition**
- **Gesunderhaltung** im Sinne des Erhalts einer ausgeglichenen Homöostase
- Wiederherstellung einer **guten Belastbarkeit des Herz- Kreislaufsystems**
- Herbeiführung einer **angemessenen Muskelspannung** zur Entlastung und Stütze der Wirbelsäule zwecks **Wiederherstellung einer natürlichen Haltung**

T r a i n i n g s r a h m e n :

Das Training findet, um die Sauerstoffaufnahme zu fördern, grundsätzlich **im Freien** statt und zur Schonung der Gelenke und der empfindlichen Bandscheiben **auf natürlichem Boden**.

T r a i n i n g s e l e m e n t e :

- Bewusste **Körperwahrnehmung**
- **Entspannung** zur physischen und psychischen Regeneration (z.B. Abbau von Stressfolgen)
- Bewusster **Atemeinsatz** zur Energieaktivierung und Regeneration des Zellstoffwechsels
- Körperliche Übungen, die **Streckung, Dehnung** und **Lockerung** beinhalten, bei denen nur bis ca. **75% Kräfteinsatz** für einen optimalen Trainingserfolg genügen