

Trainieren Sie Ihre Koordination.

Alltag und Sport haben mehr gemeinsam, als man vielleicht meint: So unterschiedlich die Bewegungsabläufe auch sein mögen, gesteuert werden sie immer von Ihrer Koordinationsfähigkeit. Gemeint ist damit das harmonische Zusammenwirken von Muskeln und Sinnesorganen. Eben dieses Zusammenspiel lässt sich mit gezieltem Koordinationstraining verbessern. Sich orientieren zu können, gehört ebenso dazu wie die Fähigkeit, im Gleichgewicht zu bleiben. Koordination sorgt also zum einen dafür, dass der Mensch zum Beispiel Rad- oder Skifahren kann. Viel wesentlicher jedoch ist, dass diese Fähigkeit ihn sicher durch den Alltag bringt.

Mehr Sicherheit im Alltag.

Koordination ist nicht angeboren, sondern eine Sache der Übung. Wussten Sie, dass ältere Menschen, welche regelmäßig und gezielt ihre Koordination trainieren, vergleichbar schnell reagieren wie untrainierte junge Menschen? Tatsächlich werden Sie nach den ersten regelmäßigen Übungen sehr bald feststellen, dass Sie besser das Gleichgewicht halten können. Auch Ihre Reaktionen werden deutlich schneller. Und das nutzt Ihnen Tag für Tag, auf unebenen Wegen ebenso wie bei einer unvorhergesehenen Bremsung des Busses. Oder denken Sie an die Tücken von Herbst und Winter, wenn nasses Herbstlaub und Schnee den Gang zum Supermarkt zur Rutschpartie werden lassen. Schnelle Reaktionen können Stürze abfangen - eine gute Koordination schützt Sie also vor Verletzungen.

Mag. Heinz Bédé-Kraut
+43 (0) 676 / 40 98 393
www.bede-kraut.at