

Jürgen Hager

Ex- Profisportler, Trainer für Tennis, Fitness und Stressprävention (beDifferent)

„Ein gesundes Körpergefühl kommt nicht durch unregelmäßigen Hau-Ruck-Sport oder Diätquälerei, sondern durch einen soliden, ganzheitlichen Zugang zu sich selbst zustande“!

Vorgangsweise:

- **Umsetzung leistungssportorientierter Gedanken im Tourismus (Bewegungs- und Energiekonzept Hotel FOR FRIENDS)**

Ziel:

- **Begeisterung und Motivation**
- **Nachhaltigkeit**
- **Prozessorientiertes Denken**

Umsetzung:

- **Spezielle Bewegungsprogramme aus dem Bereich Krafttraining und Training der Koordinativen Fähigkeiten**
 - „Muskelabbau beginnt bereits mit dem 30. Lebensjahr. Diverse Untersuchungen sprechen von bis zu 4 kg/ Jahrzehnt. Ab dem 50. Lebensjahr wird der Abbau noch dazu beschleunigt. Mit dem 70. Lebensjahr haben wir bereits 40% an Muskelmasse verloren“!
 - „Starke Körpermitte (Kernkraft) ist der Schlüssel zum Erfolg“
 - „Funktionelles Krafttraining forcieren“ (vs. Isoliertes Krafttraining!)
 - Bewegungskoordination fördern (Geschicklichkeit)
- **Spezielle Packages aus dem Bereich Stressprävention**
 - Erkennen von Belastungsfaktoren und Warnhinweisen
 - Verändern von stressverursachenden Denkmustern (stressentschärfende Gedanken)
 - Erlernen von Entspannungs- und Erholungstechniken