

**SELBSTFÜHRUNG MIT
COACHING CENTER BERLIN –
GESUNDHEITSTAG**

4 BEWEGUNG / SELBSTWIRKSAMKEIT

**'SCHMERZ
JABITTE
SOFORT'**

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Gesicherte Empfehlungen

TÄGLICHE BEWEGUNG

**KOMBINATION VON GRUNDLAGENAUSDAUER, KRÄFTIGUNG,
MOBILISIERUNG**

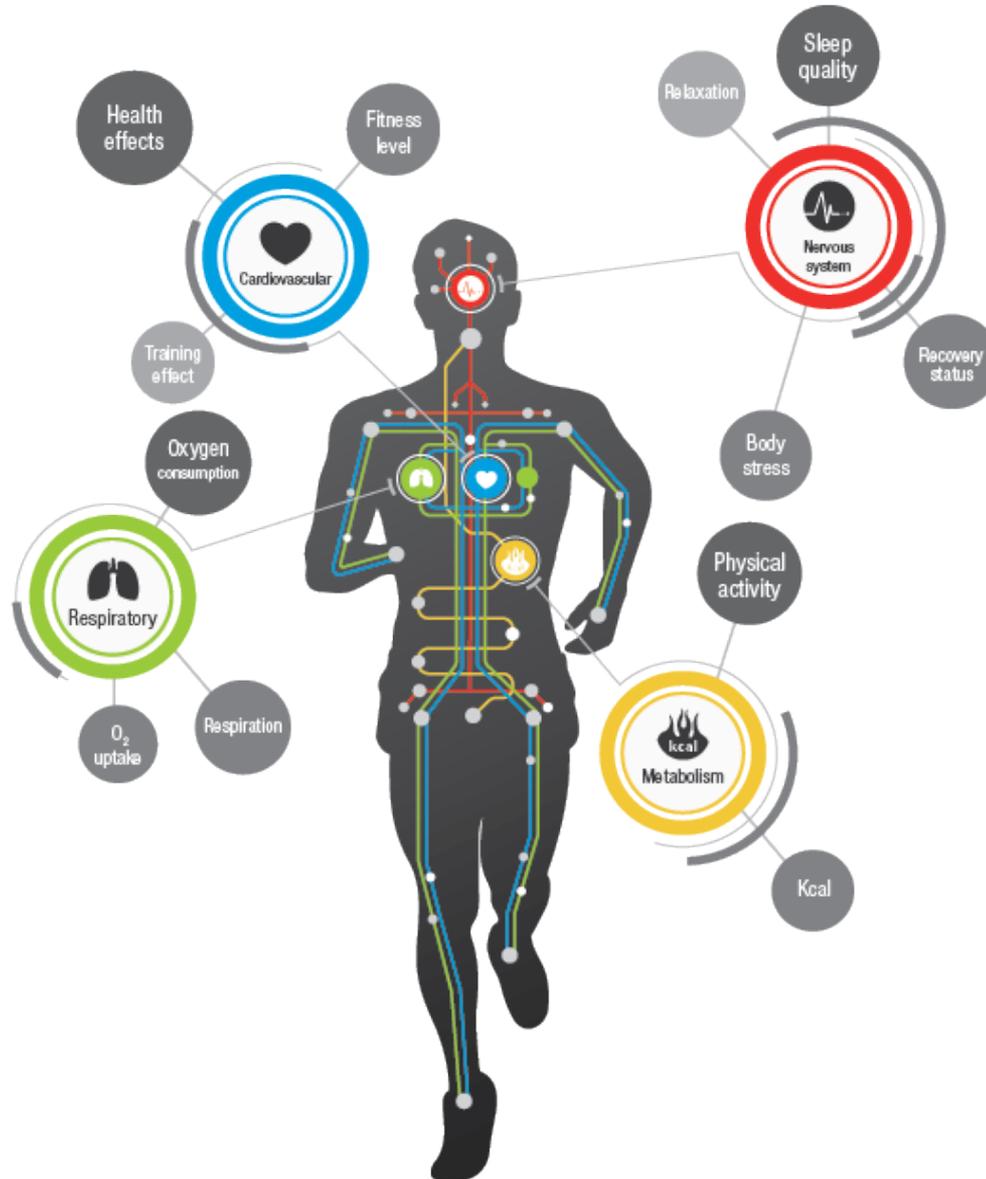
AUSREICHEND REGENERATION (ECHTZEIT KONTROLLE)

BEDEUTUNG VON SPORTART, INTENSITÄT UND UHRZEIT

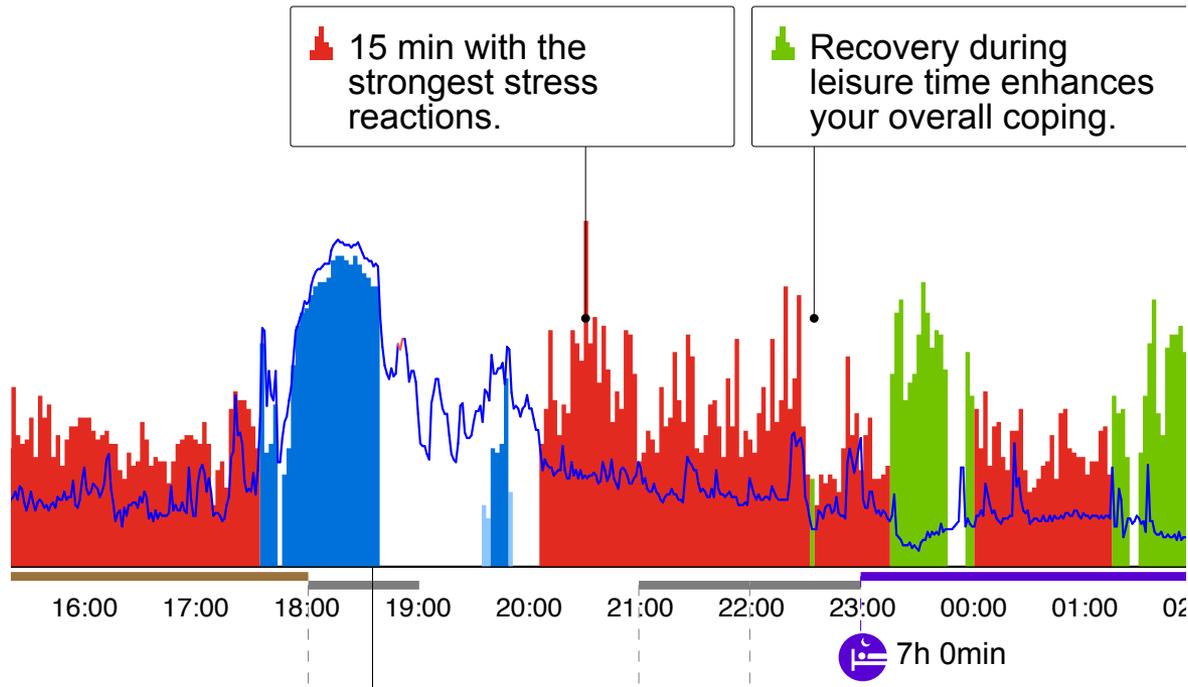
**GRÜNDLICHE UNTERSUCHUNG DER ORGANSYSTEME UND
KONSTITUTION ZUR DEFINITION DER BELASTUNGSGRENZEN**

Selbstwirksamkeit

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND SEINE EINFLÜSSE AUF DEN ORGANISMUS



PHÄNOMEN EINER LEISTUNGSGESELLSCHAFT: ÜBERTRAINING



TRAININGSEFFEKT

TE 1.0

GERINGER TRAININGSEFFEKT

TE2.0

GRUNDLAGENAUSDAUER ERHALTENDES TRAINING

TE3.0

GRUNDLAGENAUSDAUER VERBESSERENDES TRAINING

TE4.0

STARK LEISTUNGSFÖRDERNDES TRAINING

TE5.0

ÜBERTRAINING

POSITIVE AUSWIRKUNGEN VON KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

Fettstoffwechsel

Zuckerstoffwechsel

Psychisch- emotionale Faktoren

Inflammation – Immunsystem

Gelenk- und Muskelapparat

SELBSTERKENNTNIS
SELBSTVERANTWORTUNG
SELBSTWIRKSAMKEIT
SELBSTVERTRAUEN
SELBSTBEWUSSTSEIN

SELBSTENTWICKLUNG