



Fit.Prax.is
INDIVIDUELL.NACHHALTIG



Mehr Qualität für dein körperliches Training



Petra Praxmarer

+43 680/23 47 172

office@fitpraxis.info

www.fitpraxis.info



Fit.Prax.is
INDIVIDUELL.NACHHALTIG

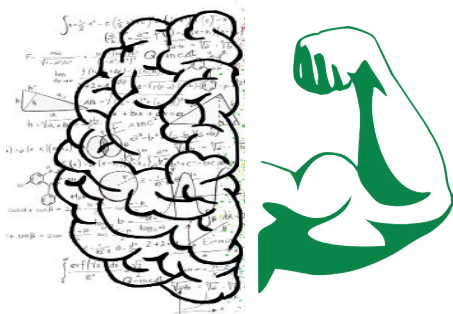


DU WILLST... DU KANNST!

Körperliche und geistige Stärke, eine untrennbare Verbindung.

MEIN TRAININGSANSATZ

MEHR QUALITÄT FÜR DEIN KÖRPERLICHES TRAINING



Körperliches Training noch vielfältiger und nachhaltiger gestalten, das ist Neuroathletik. Sie verbindet sportwissenschaftliche und neuerowissenschaftliche Erkenntnisse und fließt in jede meiner Einheiten ein.

Bewegungsentstehung im Muskel, Bewegungsplanung, Bewegungssteuerung und Bewegungskontrolle mittels Gehirn und Nerven wird gezielt in das körperliche Training integriert.

Durch die Bewegungsoptimierung wird auf Dauer im Gehirn und im Körper der Grundstein gelegt, um schneller zu reagieren, mehr Kraft aufbauen zu können und auch die Beweglichkeit aller Gelenke im Körper bleibt auf einem hohen Niveau.

Aerobic B-Lizenz Instructorin
Dipl. Trainerin Athletik, Fitness und Koordination
Zumba Instructorin
Strong by Zumba Instructorin
Kort.Xpertin
Dipl. Personal Medical Trainerin
Neuroathletik Trainerin
Dipl. Neuromentaltrainerin
Epigenetik Coach

MEINE AUSBILDUNGEN





BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Mehr als nur ein Obstkorb im Büro

GEMEINSAME ZIELE

**REGELMÄSSIGES, GEMEINSAMES
TRAINING VERBINDET**



„Kapital lässt sich beschaffen, Fabriken kann man bauen, Menschen muss man gewinnen“

Hans Christoph von Rohr (*1938),
deutscher Topmanager/Klöckner Werke AG

Ein Drittel des Tages verbringen die meisten Mitarbeiter/innen in der Arbeit. Was liegt also näher, als ihnen eben genau dort ein erfolgsversprechendes »BENEFIT« zu bieten?

Laut Studien profitieren Arbeitgeber davon indem sich Krankenstandstage reduzieren und die Belgeschaft teamfähig, topmotiviert, gesund und (im wahrsten Sinne des Wortes) beweglich ist und bleibt!

- Gesunder Rücken •Entspannter Rücken
- Mobility am Schreibtisch •Kort.X® Gehirntraining
- Fighting-Fit •HIIT Training •Zumba •Step-Aerobic
- Golf-Athletiktraining •Golf-Mentaltraining
- Kort.X® Kinder •Dancing Kids

- Gesund und stark beginnt im Kopf
- Mentaltraining/Stressbewältigung •Neuroathletik
- Kort.X® Gehirntraining •Gedankenhero
- Epigenetik •GANZ Gesund

BEWEGUNGSEINHEITEN

WORKSHOPS





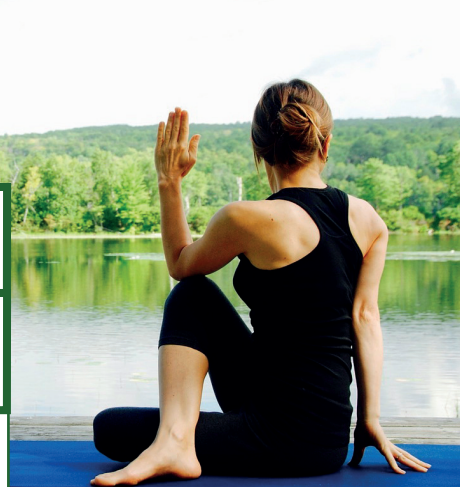
GESUNDER RÜCKEN

Aufrecht und geschmeidig

Regelmäßiges Rückentraining fördert die Kraft und Beweglichkeit des Rückens. Fehlhaltungen und Rückenschmerzen werden so vermieden oder verringert.

Eine Kombination von muskelkräftigenden, -dehnenden sowie -entspannenden Übungen erweitert durch Neuroathletik-Elemente speziell für den Rücken. Sie ergeben aneinandergereiht einen stimmigen Flow.

Denn nur ein entspannter und gedehnter Muskel kann auch nachhaltig gekräftigt werden und so die Haltung im Alltag verbessern.



ENTSPANNTER RÜCKEN

Stressreduzierende Beweglichkeit

Rückenverspannungen, stressiger Alltag?

Der Fokus dieser Einheit liegt auf Entspannung und Beweglichkeit.

Alle Rückenübungen werden ruhig, langsam und bedacht ausgeführt. Dadurch können Fehlhaltungen und Rückenschmerzen aufgrund stressbedingter Muskelspannung aufgespürt und gelöst werden. Die Entspannung, die sich durch die achtsamen Bewegungen ergibt, kommt nicht nur in deiner Muskulatur an, sondern verlangsamt auch Gedanken und bringt Ruhe in den Kopf.

Alltagsstress ausschalten und Entspannung genießen.





MOBILITY

Am Schreibtisch

Eine ganz kurze, bewegte Pause von etwa 10-15 Minuten.

Direkt am Schreibtisch werden alle Übungen so zusammengestellt, dass der Körper wieder locker, gestreckt, gedehnt und gestärkt ist. Zum Abschluss der kurzen Einheit wird mit Elementen aus dem Kort.X®-Programm noch die Gehirnaktivität neu in Schwung gebracht.

Danach kann entspannt, erfrischt und konzentriert weitergearbeitet werden.



KORT.X®

Bewegung mit Köpfchen

Kort.X® ist ein bewegtes Gehirntraining.

Eine aktive Herz-Kreislauf-Belastung kombiniert mit abwechslungsreichen Variationen der Arme und Beine, sowie das Reagieren auf Farben, akustische Signalen und einfache Denkaufgaben (Wissensfragen, buchstabieren, rechnen u.ä.).

Das Ziel und die Wirkung des Gehirntrainings: Intelligenz steigern, Denkleistung erhöhen, Konzentration verbessern, Bewegungskontrolle optimieren, schneller reagieren. Und alles gepaart mit körperlicher Ausdauer.





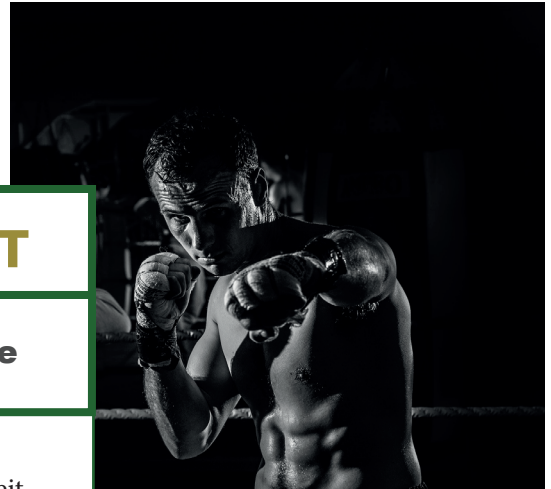
FIGHTING-FIT

Geh an deine Grenze

Ein sensationelles Training für Ausdauer, Kraft & Beweglichkeit.

Schweißtreibende Schrittkombinationen kombiniert mit verschiedenen Kampfelementen fordern all deine Muskelgruppen und dein mentales Durchhaltevermögen.

Das Ganzkörpertraining verbessert Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft. Es baut Aggressionen ab und schon nach wenigen Minuten steht einem der Schweiß auf der Stirn.



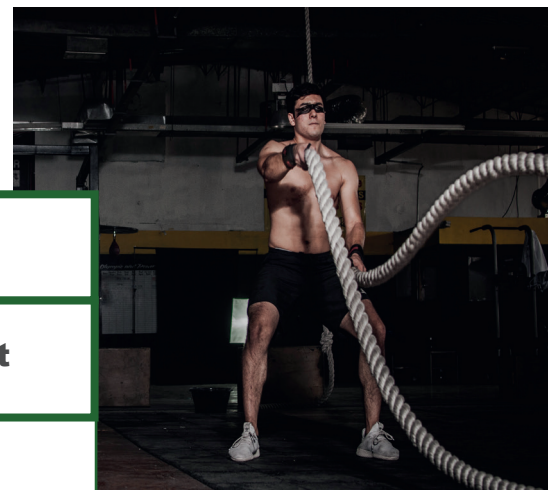
HIIT

Train hard - no limit

Ein Ganzkörpertraining, das es in sich hat.

Kraftübungen gepaart mit hochintensiven Ausdauerübungen feuern alle Systeme im Körper an. Gespickt mit Neuroathletik bleibt der Puls und die Herzfrequenz eine Stunde lang hoch und auch die Neuronentätigkeit im Gehirn bleibt auf einem hohen Level.

Zirkel- oder Tabatastyle ... egal, die Übungen in der Gruppe werden dir alles abverlangen. Das einzige Limit ist dein Kopf.





ZUMBA

Tanz dich frei

Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren.

Stress und Alltag werden einfach weggetanzt! Die Einheit macht so viel Spaß, dass es sich wie eine tolle Party anfühlt.

Zu lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia usw. den Alltag hinter sich lassen und die eigene Tanzleidenschaft ausleben.



STEPAEROBIC

Step up your life

Tanzähnliches Aerobic-Workout mit einem Step-Brett, das in die Bewegungen integriert ist.

Bei diesem dynamischen Workout wird eine Choreographie zu motivierender Musik erarbeitet. Am Ende der Einheit gibt es ein Finale, bei dem die erlernte Choreo zur Musik aufs Parkett gebracht wird. Feeling like a Star, Spaß und Schweiß inklusive!

Dabei werden hauptsächlich Ausdauer trainiert und die Koordination geschult, aber auch Muskulatur aufgebaut.





GOLF-ATHLETIK

Beweglich und gesund golfen

Der Kopf und der Körper sind zu gleichen Teilen an einem guten Abschlag beteiligt.

Das Denken und die Vorstellung kann die Aufgabe nur so gut erfüllen, wie es dem Körper möglich ist, sich zu bewegen.

Das Golf-Athletiktraining ist somit die Basis für das Golf-Technik-Training mit dem Golflehrer.

Es werden golfspezifische Bewegungsabläufe optimiert und trainiert. Sowohl Krafttraining als auch Beweglichkeitstraining mit Golfschwerpunkt sichern den optimalen Bewegungsablauf um die beste Golftechnik beim Abschlag umsetzen zu können.



GOLF-MENTALTRAINING

Fokussiert und konstant golfen

Der Kopf und der Körper sind zu gleichen Teilen an einem guten Abschlag beteiligt.

Der Einfluss des Denken und der Vorstellung beim Golfschlag wird oft unterschätzt. Man spricht davon, dass 80% des Golfspiels im Kopf passieren.

Im Golf-Mentaltraining werden blockierende Gedankenabläufe, sowohl bewusst als auch unbewusst, analysiert und in eine andere Richtung gelenkt. Der Fokus und die Gedankenkontrolle bzw. „Gedankenleere“ beim Abschlag ist das Ziel dieses Trainings.





KORT.X® KINDER

Spaß beim Lernen

Kort.X® ist ein bewegtes Gehirntraining.

Spielerisch werden die Kinder für koordinative Aufgaben begeistert. Zum Einstieg gibt es lustige Ausdauerspiele zur Aktivierung. Danach folgen Variationen der Arme und Beine, sowie einfache Denkaufgaben kindgerecht aufbereitet. Zum Schluß gibt es die Automatisierung der geübten Aufgaben.

Das Ziel und die Wirkung des Gehirntrainings für Kinder: Steigerung der Konzentration, Erhöhung der Denkleistung, und Verbesserung der Bewegungskontrolle.



DANCING KIDS

Rhythmusbegeisterung

Alle Kinder haben Rhythmus im Blut.

Cooler Songs, die den Kindern gefallen werden mit einfachen Schrittfolgen und Bewegungen getanzt. Dabei lernen sie spielerisch Koordinationsfähigkeiten wie Raumlage, Rhythmisierungsfähigkeit usw.

Der Spaß steht im Vordergrund und die Musik reißt sowohl Mädchen als auch Jungen mit.





GESUND UND STARK BEGINNT IM KOPF

MEHR QUALITÄT FÜR DEIN KÖRPERLICHES TRAINING



Unser Gehirn, das jede Bewegung durch die Ansteuerung und das Zusammenspiel von Knochen, Muskeln und Sehnen steuert, ist maßgeblich an unserer Beweglichkeit und Kraft beteiligt.

Unser Denken, beeinflusst wiederum das Zusammenspiel dieser Elemente.

Somit wirken auch unsere mentalen Fähigkeiten auf unsere Leistungsfähigkeit, unsere Beweglichkeit und unsere Muskelspannung.

Unter Berücksichtigung dieser Verbindungen können Übungen basierend auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen sowie Mentaltechniken gezielt für Leistungssteigerung oder zur Verletzungsprävention eingesetzt werden.

Workshop-Inhalt

Neuroathletik

Theorie und Praxis



Kort.X®

Theorie und Praxis



Mentaltraining

Theorie und Praxis



- Workshop buchbar als Gesamtkonzept oder jedes Thema einzeln
- Je Thema ca. 2,5 h
- Direkt im Firmengebäude





GEDANKEN HERO

SPIELERISCHES MENTALTRAINING FÜR KIDS

Das Konzept „Gedanken Hero“ ist praxisnah und berücksichtigt den kindlichen Bewegungsdrang. Grundlegende Themen bezüglich der mentalen Widerstandskraft werden behandelt.

Die Resilienz der Kinder soll auf natürliche und spielerische Weise gestärkt werden, damit sie ihren Weg finden die Herausforderungen des Lebens eigenständig und vernünftig zu lösen und damit die Grundlage für eine Gesellschaft mit gegenseitigem Respekt und Einfühlungsvermögen sowie Akzeptanz geschaffen wird.

„Ein Kind braucht Aufgaben an denen es wachsen kann, es braucht Vorbilder, an denen es sich orientieren kann und es braucht Gemeinschaften, in denen es sich aufgehoben fühlt.“ Gerald Hüther (Gehirnforscher)

Workshop-Inhalt

Theorie

Grundkompetenzen für Resilienz, kindgerechte
Praxistools

Praxiseinheit

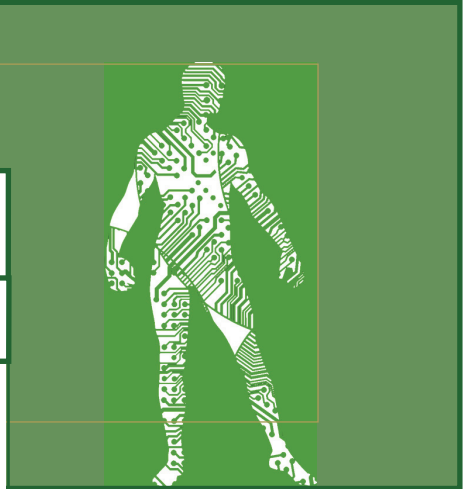
Grundstruktur und Themenpaare für den Unterricht





GANZ GESUND

EPIGENETIK - GESUNDHEIT NEU GEDACHT



Erwecke dein inneres Potential – mit Epigenetik.

Was wäre, wenn du aktiv mitbestimmen könntest, wie gesund, leistungsfähig und erfüllt dein Leben wird?

Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess, der sich ständig verändert – ein Projekt über Generationen hinweg. Epigenetik ist der Schlüssel zum Verständnis dafür. Gene allein bestimmen nicht unsere Zukunft! Ernährung, Bewegung, Stress, Erlebnisse und soziale Kontakte beeinflussen, wie Gene ein- oder ausgeschaltet werden können.

In diesem Workshop lernst du, wie Epigenetik dir Wege zur selbstverantwortlichen, bewussten Prävention zeigen kann, bevor eine Therapie notwendig wird.

Workshop-Inhalt

Zusammenhänge Epigenetik Gesundheit
Theorie und Praxis



Selbststeuerung der Genaktivität
Theorie und Praxis



Praxistools - genbasierte Gesundheitssteuerung
Theorie und Praxis



- Workshop buchbar als Gesamtkonzept/Tagesworkshop oder jedes Thema einzeln
- Je Thema ca. 2,5 h
- Direkt im Firmengebäude

