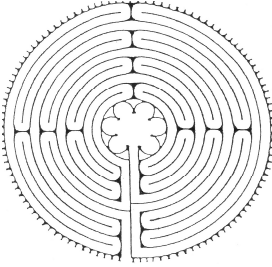


Kinesiologie im Sport



Mit Kinesiologie können Sportler die physische, energetische und mentale Vorbereitung unterstützen und ihr Leistungspotenzial optimal ausnutzen.

In meiner Jugendzeit habe ich aktiv Leichtathletik betrieben und habe daher eigene Erfahrungen sowohl als Wettkampf- und als Hobbysportlerin.

Brain Gym im Sport: Einfache Übungen helfen, den Körper energetisch anzuschalten und verbessern Raumgefühl, Ballgefühl, Laufaktivierung und Koordination.

Ziele setzen: Ziele werden positiv, aktiv, klar und energievoll gesetzt. Wenn nötig, wird Stress auf das Ziel abgebaut. Unbewusste Glaubenssätze werden überprüft und wenn nötig verändert.

Stressabbau: Stress auf verschiedenen Themen wird abgebaut. Beispiele: Ziel, Training, Wettkampf, Sportstätte, Wetter, einzelne Bewegungsabläufe (Start, Absprung, Landung, Abwurf usw.), vergangene Erfahrungen.

Neue Bewegung lernen: Mit einer speziellen Übungsabfolge werden neue Bewegungen einfacher gelernt.

Falsche Bewegung umlernen: Falsch automatisierte Bewegungen können mit einfachen Übungen umprogrammiert werden.

Physische Vorbereitung: Mit 42 kinesiologischen Muskeltests wird überprüft, ob all diese Muskeln für die Sportart/Disziplin angeschaltet sind. Auch Muskeln, die durch Überaktivität andere hemmen, werden ausgeglichen.

Regeneration und Erholung: Mit dem Massieren der neurolymphatischen Massagepunkte wird der Lymphfluss angeregt und so die Regeneration verbessert (kein oder weniger Muskelkater).

Sportverletzungen:

Physischer und emotionaler Stressabbau nach Sportverletzungen.



Claudia Baumann, Dipl. Kinesiologin IKBS, Sängetelmatten 7, 5014 Gretzenbach
Tel. 062 849 44 35, cla.baumann@gmail.com, www.kinesiologie-kreativ.ch