

WS 2.2 Pop trifft Klassik - Workout 60+

Die Bewegungsqualität hat zentrale Auswirkungen auf die Gesundheit. Mit zunehmendem Alter verringert sich die körpereigene Wahrnehmung zu Körperposition, -haltung und -dynamik. In diesem Workshop werden moderne Methoden und Trainingsinhalte für das Gruppentraining mit Seniorinnen und Senioren in einer gut umsetzbaren Übungsstunde vorgestellt. Ein Mix aus klassischer Musik und sanftem Pop sorgt für Motivation und Spaß. Das „Pop trifft Klassik Workout 60+“ entführt die Teilnehmenden in eine fröhliche Stimmung, bei der das Training beinahe wie von selbst erlebt wird.

Mit 60 sind wir heute keineswegs alt, aber es scheint vielen Menschen ab spätestens 65 etwas mehr „Ruhe“ im Kurs gut zu tun.

Was meine ich mit Ruhe? Wer sich um Bewegungsqualität kümmern möchte, braucht Zeit für sich und die Umsetzung der Übungsanweisungen. Bittet mal im Kurs die Arme nach oben zu strecken, und ihr versteht, was ich meine. Die wenigsten Menschen sind in der Lage, direkt und gänzlich die Ellenbogen zu strecken. Würde ein fordernder Beat der Musik hier hilfreich sein? Ich habe gegenteilige Erfahrungen gemacht. Heutzutage wissen schon jüngere Menschen nicht mehr, was eine funktionelle Gelenkstellung mit ihnen macht. Dies zu erarbeiten braucht Musik, die in Bewegung trägt, zumindest denjenigen, der sich von Klassik abgeholt fühlt.

Mein Konzept führte, hoffentlich zu eurer Zufriedenheit durch ruhige bis spritzige Themenfelder der Körpergesundheit.

Ich stelle hier gern noch einmal ein **Konzept** zusammen:

1. Morgenstimmung - Grieg → Mobilisation Schultergürtel bis Hüfte
2. Nights in white satin - Moody bloos → Mobi & Aktivierung LWS bis Ischios
3. Die Moldau - Smetana (bis min. 3:55) → Ganzkörper Mobilisation inkl. Fuss- und Handgelenke
4. Songbird - Kenny G → Ansteuerung & Stabi Schultergürtel u Rücken
5. Air - Bach → Wahrnehmung und Streckung fasziale Ketten und Gelenkstellung
6. Your warm and tender love - Chris Rea → Ansteuerung & Wahrnehmung Hüftgürtel
7. Eine kleine Nachtmusik 3.Satz Allegro - Mozart → Gleichgewicht fließend erarbeiten
8. Still got the blues - Gary Moore → Aufstehen / setzen / liegen
9. Menuett A-Dur - Boccherini → Liegende Mobilisation - Schaukeln üben - Schwindelreduktion & Bauchwandstabi
10. When I need you - Leo Sayer → Laterale Stabilisation - fasziale Lateralinie & sicherer Stütz der Arme
11. Moonlight Piano Sonate #14 - Beethoven → Laterale Mobilisation - Zwerchfellmobilisation
12. I'm not in love - 10cc → Entspannung
13. Träumerei - Schumann → Entspannung & zurück i.d. Stand
14. Ode an die Freude - Beethoven / The Dark Tenor → Reaktivierung & Zwerchfellaktivierung (ist zwar mit Beat - aber pathetisch motivierend 😊)

Weiterführende Literatur: „praktische funktionelle Anatomie“ – Nici Mende
Fragen und Anregungen gern an: welcome@fascial-coach.de