

**Workshop für Trainer, Senioren und interessierte Hobbysportler
am 5.4.2025 von 10 - 16 Uhr auf der Gugl Linz,
Bundessportakademie - Teilnahmegebühr € 70,— plus Mwst.**

NEUROATHLETIK bzw. NEUROZENTRIERTES TRAINING

der Gamechanger im Fitnessbereich?

Spitzenathleten trainieren schon längst nach der Methode des neurozentrierten Trainings- völlig unbekannt ist dieses Training aber noch im Gesundheits- und Fitnessbereich - bis jetzt!

Ein neues Bewegungsmodul für Freizeit- und

Leistungssportler*innen um effizienter zu trainieren!

Aber was ist das Besondere an diesem Trainingsmodul? Alle Muskeln und Gelenke werden über verschiedene Gehirnareale angesteuert und können so Höchstleistungen vollbringen.

Über das Nervensystem und über das visuelle, vestibuläre und propriozeptive System erhältst Du sofort über Assessments

(Bewertungen), ob Dir die Übung gut getan oder dich überfordert hat, denn das Gehirn - vor allem das „old brain“- agiert nach dem Motto „Gefahrenvermeidung“, ob die Bewegung sicher oder nicht sicher ist. Im Fokus des Workshops steht das Training der Hirnnerven, die nicht nur die Qualität der Augen, sondern auch die Stabilität der reflexiven Stabilität und die Tonusmuster verbessert. Nütze dieses Training und Du wirst erstaunt sein, wie effektiv diese neue Bewegungsform für Dich sein wird.

Dazu ein einfaches Übungsbeispiel:

Setze Dich auf einen Stuhl oder stehe aufrecht.



Assessment 1 - ein Beispiel über die Hirnnerven um die Nackenmuskulatur zu regulieren

Drehe nur den Kopf so weit wie möglich nach links und fixiere und merke Dir diesen Punkt, den Du im linken Augenwinkel noch siehst - dann das Gleiche auf rechts. bionhack Neuroübung

-Beginne mehrmals das Ohr etwas unterhalb der Spitze mit Daumen und Zeigefinger leicht zu kneten bzw. massieren und gehe langsam an das untere Ende des Ohres - damit aktivierst Du den Nervus faszialis (HN7)

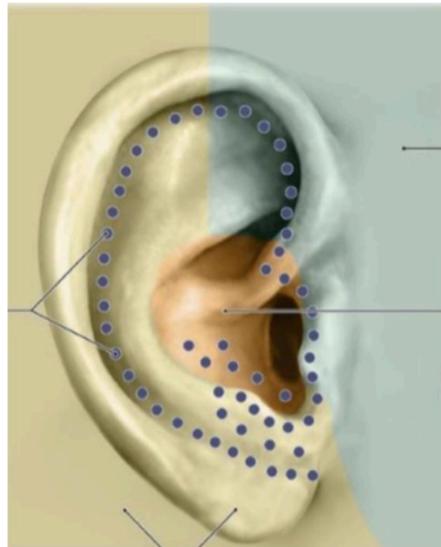
Dabei werden auch der Nervus auriculotemporalis und der Nervus auricularis aktiviert-

-Nun knetest Du von der oberen Ohrens Spitze mit Daumen und Zeigefinger kopfwärts bis zum Ohrknubbel - damit aktivierst Du den Nervus trigeminus (HN 5) und Nervus auriculotemporalis

-Dann versuche mit dem Zeigefinger in der Ohrmuschel leichte Vibrationen zu erzeugen, damit aktivierst Du den Nervus vagus (10) und den Nervus glossopharyngeus HN 9

Assessment 2

Nun wiederholst Du die gleiche Rotationsbewegung wie zuvor und Du kannst im Idealfall den Kopf etwas weiterdrehen.



In diesem Workshop zeige ich, wie:

- Verspannungen und Schmerzen im Schulter-, Hüft-, Knie und Rückenbereich reduziert werden können
- reflexive Stabilität durch die Gleichgewichtskerne trainiert wird
- Augen eine bessere Blickschärfe bekommen
- koordinative Bewegung erzeugt wird
- über Sensorik die Arterien im Gehirn besser durchblutet werden
- wie die Blickschärfe verbessert wird

Man macht sich das Grundprinzip des Nervensystems zunutze - jegliche Art von Information, die unser Gehirn aufnimmt - ganz egal ob es

- a) die Rezeptoren auf meiner Haut sind, welche die Temperatur fühlen
- b) oder meine Augen sind, die gerade auf einen Punkt blicken oder

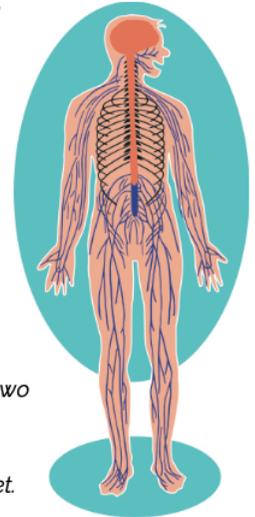
c) ob es das Gleichgewichtsorgan im Innenohr ist, das mir sagt, wo ich mich gerade im Raum befinde und wie ich gerade in der Schwerkraft meines Körpers ausgerichtet bin.

Viele dieser Informationen werden vorab an das Gehirn gesendet.

Das Ganze wird als Input bezeichnet - und im Gehirn selbst werden die Informationen:

verarbeitet und interpretiert um letztendlich einen Output zu generieren. Das ist das Grundprinzip wie unser Nervensystem funktioniert.

Es geht darum, die Schwachstellen des Nervensystems zu erkennen. Das sind die 3 hauptbewegungsteuernden Systeme in den gezielt gearbeitet wird.



Mag. Konrad Höfner
Sportwissenschaftler, Schwerpunkt Trainingswissenschaft und Neuroathletik; ehemals Lehrbeauftragter Universität Salzburg & BSPA Gesundheits- und Fitnessworkshops für Sozialversicherungen, Wüstenrot und Sportvereine; Konzeption und Moderation von Fitness-Serien in SN, Kurier, OÖN, Tiroler Nachrichten und ORF-Salzburg, RTS-Salzburg

Anmeldung & Programmteile bei Teilnahme

an: hoefinger.k@pulscheck.at Tel. 0043 69910824237



