

INHALT

Online-Coaching.....	6
1 KONZEPT RENÉ KAGELS – MOTIVATIONSHELFER, PROBLEMBEWÄLTIGUNG, HILFE DURCH BEWEGUNG UND MINDSET	8
1.1 Vorwort.....	8
1.2 Meine Geschichte.....	12
1.3 Meine Problembewältigung und Motivation.....	20
2 DIE MODERNE BEDROHUNG UNSERER GESUNDHEIT: EMOTIONEN, STRESS, ZIVILISATIONSKRANKHEITEN.....	24
2.1 Aber wie entstehen unsere Emotionen?	27
2.2 Wie äußern sich gesundheitliche Probleme?	34
2.3 Der Körper ist der Spiegel deiner Seele.....	35
3 ERKENNE DICH SELBST – SELBSTVERANTWORTUNG	38
3.1 Medicine Walk in der Natur	46
3.2 Talente entdecken und fördern	52
3.3 Komme auf die Rennstrecke.....	54
3.4 Es ist an der Zeit – schließe einen Pakt mit dir selbst und übernimm die Verantwortung für dein Leben	56
3.4.1 Visionboard/Visionstafel.....	58
3.4.2 Gesunder Egoismus trifft Liebe.....	60
4 REGENERATION – SCHLAFEN KÖNNEN WIR NUR, WENN WIR AM LEBEN SIND!	62
4.1 Ursachen für einen gestörten Schlafrhythmus.....	64
4.2 Regeneration	67
4.2.1 Autonomes Nervensystem und Sympathikus	67
4.2.2 Autonomes Nervensystem und Parasympathikus.....	71
4.3 Herzratenvariabilität.....	73
4.4 Die Atmung ist gegenwärtig.....	74
4.5 Kältereize.....	80

5	KOMPLEXE, KOORDINATIVE DRILLS LASSEN UNS DEN ALLTAG VERGESSEN.....	82
5.1	Übung macht den Meister.....	85
5.2	Koordination.....	85
5.2.1	Individuelle Übungen zum Thema Koordination.....	85
5.2.2	Koordinationsübungen im Team.....	95
6	HALTUNG – EIN GESUNDER GEIST IN EINEM GESUNDEN KÖRPER.....	116
6.1	Übungsauswahl – wieso – weshalb – warum?.....	118
6.2	Übung macht den Meister.....	121
6.3	Rumpf ist Trumpf.....	121
6.3.1	Individuelle Übungen zum Thema Rumpf.....	121
6.3.2	Rumpf ist Trumpf im Team.....	133
7	MOBILISATION DER GELENKE UND DER WIRBELSÄULE...	136
8	SCHNELLKRAFT IM ALTER	162
9	LEISTUNGSFÄHIGER UND BEWEGLICHER WERDEN DURCH KRAFTTRAINING.....	176
9.1	Individuelles Training	176
9.2	Krafttraining im Team.....	203
10	AKTIVE ERHOLUNG	216
11	KÖRPERWAHRNEHMUNG IM TEAM	232
12	SCHLUSSWORT UND DANKSAGUNG	238
	ANHANG.....	243
1	Danksagung Autor.....	243
2	Fußnoten.....	243
3	Bildnachweis.....	245