

Training über den Tellerrand hinaus



Ab sofort können sich Kursteilnehmer von COROX bei Friedl in Edling über die Trainingsform Yoga freuen. Denkt man an Yoga, denkt man an Klischees: Yoga sei meditatives, spirituelles, fernöstliches, entspanntes Training – vornehmlich für Frauen. Wer in derlei Schubladen denkt, wird weder im Sport und erst recht nicht in der Gesellschaft erfolgreich sein. Auf beiden Gebieten ist nämlich ein Blick über den Tellerrand des Gewohnten hinaus erforderlich.

Für allem für Aktive ist Yoga, die Lehre geistiger und körperlicher Praktiken, eine ideale Ergänzung zum Trainings- oder Berufsalltag. Unser Tipp: Schublade schließen und COROX Yoga ausprobieren.

Mehr Beweglichkeit und Flexibilität für Sportler

Sportler verbringen etliche Stunden auf dem Fußballplatz, dem Basketballcourt, dem Fahrrad oder in ihren Laufschuhen – dies führt zu einseitigen, ausnahmslos sportartspezifischen Bewegungen. Durch diese antrainierten Bewegungsautomatismen fehlt es häufig an Beweglichkeit. Und eben jener Verlust von Flexibilität des Muskel-Gelenkapparates führt zwangsläufig zu einem deutlich erhöhtem Verletzungsrisiko. Mit Yoga kann dieses Risiko gesenkt werden. Verhärtete, beanspruchte Muskeln werden wieder weich, die Flexibilität verbessert.

Mehr Kraft durch ganzheitliches Training

Yoga ist jedoch nicht nur wegen seiner Upgrade-Funktion für unsere Beweglichkeit ein wichtiges Add-on für Sportler – auch die Stärkung der Muskulatur ist von Bedeutung. Regelmäßige Trainingsroutine verändern das Zusammenspiel der Muskulatur nachhaltig. Während einer 30-, 45- oder 60-minütigen Yoga-Session befindet sich das komplette Körpergewicht zumeist in einer gehaltenen Position. Verglichen mit einem Workout im Fitnessstudio, wo nur eine spezifische Körperregion für kurze Zeit beansprucht wird, verlangt Yoga dem Sportlerkörper doch einiges mehr ab.

Mehr mentale Stärke für Sportler

Sportler wie auch Privatpersonen sehen sich in ihrem Alltag immer häufiger mit Stress bzw. Stresssymptomen konfrontiert. Ein Elfmeter in der Nachspielzeit, ein Freiwurf in den Schlussekunden oder die Situation einer Präsentation am Arbeitsplatz – diese Stresssituationen sind emotionale Grenzgänge. Privater oder beruflicher Stress sind häufig

Auslöser für negative Gedanken, diese wirken sich nicht nur negativ auf die Lebensqualität aus, sondern auch auf die sportliche Leistungsfähigkeit. Yoga kann Sportler effektiv lehren, Gedanken zu bündeln, Stressmomente zu vermeiden und sich auf ein Ziel zu fokussieren – es wirkt sich also auch mental positiv auf Sportler aus.

Mittlerweile ist Yoga auch im Leistungssport salonfähig geworden. Warum? Weil der Schlüssel zu einem kräftigen, athletischen und verletzungsfreien Körper Kraft, Flexibilität/Beweglichkeit, Balance und mentale Stärke ist. Yoga versorgt Körper und Geist mit alldem – deshalb ist Yoga ab sofort fester Bestandteil der COROX-Kurse.

Organisiert wird das Training in einer Mitgliedschaft – jedoch ohne Knebelvertrag. Kündigungen oder Stilllegungen der Teilnahme sind jederzeit möglich. Auch die Preise sind fair: bereits ab 40 beziehungsweise 29 Euro für Studenten kann man kontinuierlich mit den erfahrenen Trainern von COROX trainieren.