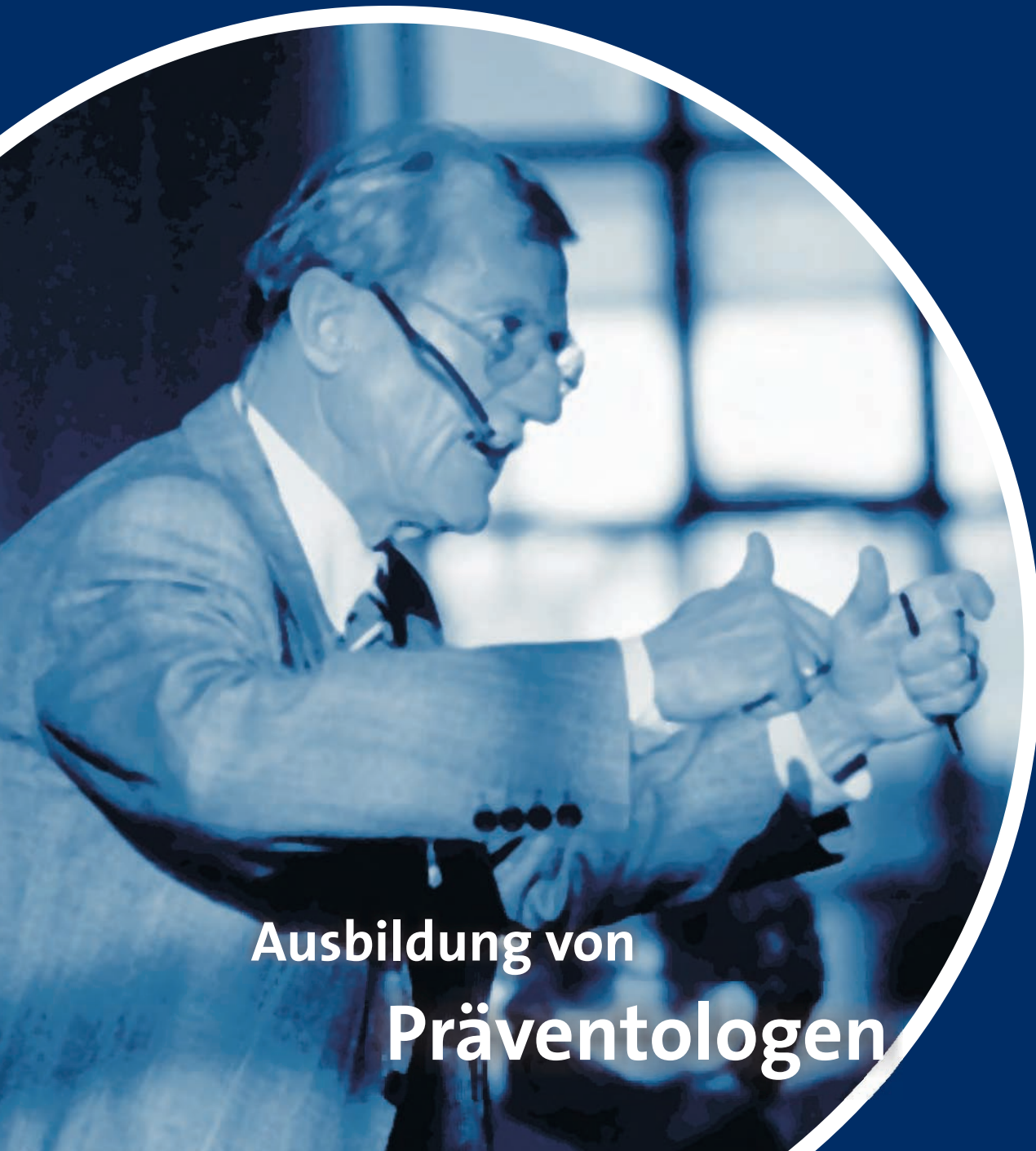




Die Kunhardt-Methode



Ausbildung von
Präventologen



*“In der
Jugend ruinieren wir
unsere Gesundheit, um
unseres Kontos willen; im Alter
plündern wir unser Konto, um unsere
Gesundheit wieder aufzupäppeln”*

Diese mehrere Jahrhunderte alte Erkenntnis bekommt eine immer drängendere Bedeutung. Leben wir oder werden wir gelebt? Ist die Arbeit Lebensmittel oder Lebensmitte? Wie können wir das Gesetz des Handelns wieder in die Hand bekommen? Darüber müssen wir nachdenken.

Gesundheit muss Chefsache werden

Zivilisationserkrankungen

Bewegungsmangel ist Krankheitsauslöser Nr 1. Tatsache ist, dass wir durch den Fortschritt der Technik heute täglich 800 kcal weniger muskulär verbrauchen als noch vor 25 Jahren. Eine so *dramatische Reduktion des Stoffwechsels* ist dem menschlichen Organismus niemals zuvor in so kurzer Zeit zugemutet worden. Die einzige Möglichkeit, den zunehmenden Herzinfarkten, Krebserkrankungen, Allergien, Arthrosen und Osteoporosen entgegenzuwirken, ist ein neues, bewegtes Leben.

Überalterung der Bevölkerung

Die Lebenserwartung hat sich seit der Jahrhundertwende nahezu verdoppelt und steigt weiter. Zur Zeit haben wir nach dem Renteneintritt statistisch noch etwa 30 Lebensjahre vor uns. Die Frage ist aber nicht, wie *alt* wir werden, sondern *wie* wir alt werden. Unser Ziel muss es sein, so lange es geht, vital und gesund zu bleiben.

Finanzierungsprobleme

Aufgrund der längeren Lebenserwartung werden sich die Rentenzahlungen in den nächsten 10 Jahren mehr als verdoppeln. Gleichzeitig steigen die Krankheitsaufwendungen ab dem fünfzigsten Lebensjahr exorbitant an. Wie das finanziert werden soll, weiß niemand - aber alle werden davon betroffen sein.

Psychosoziale Gesundheit

Leo A. Nefiodow hat mit seiner Arbeit schlüssig nachgewiesen, dass der Megatrend der nächsten zwanzig Jahre der Einsatz und Aufwand zur Erhaltung der psychosozialen Gesundheit sein wird. Er wird in seiner These von den Zukunfts- und Freizeitforschern M. Horx und W. Opaschowski nachhaltig unterstützt. Gesundheit muss daher Chefsache werden.



Ein Team aus erfahrenen Profis

... ist angetreten, um Gesundheit zur Chefsache zu machen.

Gert von Kunhardt (ehem. Spitzensportler, WM Silber im Modernen Fünfkampf 1964) ist durch seine langjährige Tätigkeit als Sportdezernent und Cheftrainer einer der gefragtesten Gesundheitsexperten Deutschlands. Seine Frau Marlen von Kunhardt hat als Sportpädagogin entsprechende Erfahrungen gesammelt, die bereits 1988 im WDR-Gesundheits-TV als zukunftsweisend für den Schulsport thematisiert worden sind. Beide haben mehrere Jahre ein Institut für Bewegungstherapie und Rehabilitation geleitet und sind als Moderatoren, Vortragende und Seminarleiter in allen deutschsprachigen Ländern gefragt. Der Erfolg ihrer außergewöhnlichen **Kunhardt-Methode®** (über 100.000 verkaufte Bücher, über 8000 begeisterte Seminarteilnehmer) beruht auf der Erkenntnis, dass mit dem Mut zur Langsamkeit (Prinzip der subjektiven Unterforderung) deutlich größere Gesundheitsgewinne erzielt werden, als mit traditionellen Methoden. Physiologisch gesehen ist es möglich, zwanzig Jahre jünger, gesünder und schlanker zu werden, da man nirgendwo in so kurzer Zeit solche Gewinne erzielen kann, wie beim eigenen Körper. Die **Kunhardt-Methode®** setzt jeweils da an, wo Menschen individuell stehen. Somit kann es keine Verlierer, sondern nur Gewinner geben.

Die nachfolgend aufgeführten bekannten deutschen Kapazitäten für Medizin, Wirtschaft, Politik und Publizistik stehen als langjährige Befürworter der Kunhardt-Methode hinter dem Franchise-Projekt und bilden mit ihrem Sachverstand das Kuratorium.

*Zum Kuratorium der **Kunhardt-Methode®** gehören:*

Prof. Dr. med. Volker Diehl, Direktor Uni-Klinik I. Köln

Dr. Jörg Knoblauch, Unternehmer des Jahres 1997, Giengen

Dr. med. Klaus Tetzl, Facharzt für Orthopädie und Osteopathie, Köln

Dr. Peter Ramsauer, Parlamentarischer Geschäftsführer im Bundestag

Edgar S. Hasse, "DIE WELT"



Gefragt sind...

... Radikales Umdenken

90 % der Freizeitsportler überlasten sich, weil sie von den Erfahrungen ihrer Schulzeit ausgehen, in der sie sich natürlich viel mehr bewegt haben. Da wir heute aber dank der Technik *nur noch 40 % unserer Muskulatur* nutzen, strengen wir uns paradoxerweise umso intensiver an, um dieses Manko auszugleichen. Sportlehrer, Sportmediziner oder Trainer, die heute immer noch nach dem *Leistungsprinzip* ausbilden, haben nicht begriffen, dass unser Organismus eine ganz andere Form der Konditionierung braucht: **Erfrischen statt erschöpfen**. Es geht um eine stressfreie und schonende Vitalisierung.



Fotos: Wolfram Heidenreich



... Glaubwürdige Hilfen

Wenn Fitness-Gurus ihre bekannten Konditionstipps gebetsmühlenartig wiederholen, sich aber der Anteil der bewegungsaktiven Bevölkerung dadurch nicht steigern lässt, muß das zu denken geben. Vor dem Hintergrund, dass sich ca. 80 % aller Zivilisationserkrankungen allein durch regelmäßige, moderate Bewegung vermeiden ließen, bleibt die zentrale Frage, wie die Betroffenen dauerhaft in körperliche Bewegung gesetzt werden können. Es reicht nicht aus, die alten Programme nur mit neuen Bildern zu wiederholen. **Es zählt nur, was sich auch wirklich von den Betroffenen in die Praxis ihres Lebens übertragen lässt.**

... Ein gesundheitsoptimiertes Verhaltenstraining

Die Regelmäßigkeit ist entscheidend. Nicht die Teilnahme an einem Marathon-Lauf kann das Ziel sein, sondern ein normaler Blutdruck, eine gute Cholesterin-Balance, Immunstärke, ein vitales Herz und eben Lust auf Leben, sprich Leistung. Es muss daher ein Angebot sein, das sich ohne große Mühe in den Tagesablauf integrieren lässt.

Die **Kunhardt-Methode®** ist ein einzigartiges Kompakttraining, das durch das **“Prinzip der subjektiven Unterforderung”** mit geringstem Zeit- und Kraftaufwand und extrem minimierten Übungen zu spontanem Lustgewinn und großer Zuversicht führt. Dabei gibt es keine Versager!

Die Kunhardt-Methode

Bei der Kunhardt-Methode handelt es sich um ein Konzept, das über ein gezieltes physiologisches Belasten und dem Mut zur Langsamkeit ungewöhnlich hohe regenerative Stoffwechselaktivitäten auslöst und damit die Leistungsfähigkeit von zwanzig Jahre jüngeren Personen erreicht.



Das Besondere und der Unterschied zu herkömmlichen Methoden

Die Kunhardt-Methode basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, daß nur stressfreie körperliche Bewegung Gesundheitsgewinne optimiert. Deshalb wurde von Gert und Marlen von Kunhardt Das „Prinzip der subjektiven Unterforderung“ entwickelt. D.h. dass jeder Teilnehmer angeleitet wird, sich mit dem Mut zur Langsamkeit nur so zu belasten, dass er subjektiv glaubt, unterfordert zu sein.

2. Das bewußte Zurücknehmen auf etwa 50% der individuell vorhandenen Möglichkeiten
dagegen, läßt überproportionale Gesundheitsgewinne entstehen. Bei dieser Methode kann es keine Verlierer geben. So ist z. B. jeder Anwender der Kunhardt-Methode aus dem Stand heraus in der Lage, sofort einen Halbstundenlauf zu absolvieren, ohne dabei überfordert oder übersäuert zu werden. Das ist eine einzigartige Erfahrung!

[Immer dann, wenn der Mensch bei körperlichen Anstrengungen meint, sich wohl zu fühlen, befindet er sich bereits im übersäuerten Bereich. Prof. Dr. med. Hollmann hat 1987 nachgewiesen, daß sich 90% aller Freizeitportler definitiv überlasten (gemessen an Milch- und Phenyl-Essigsäurewerten), ohne es selbst jedoch zu glauben. Durch die deshalb bis zu 300% über dem in muskulärer Ruhe gemessenen Zustand ausgeschütteten Beta-Endorphine, wird der Aktive über seinen wahren Gesundheitszustand getäuscht. Die Beta-Endorphine suggerieren im Gegenteil eine eher euphorische Empfindung, selbst dann, wenn er sich bereits am Rande des körperlichen Zusammenbruchs

Bei der Kunhardt-Methode geht es nicht um einseitig kardiologische oder muskuläre Aspekte, sondern um die ganzheitliche Vitalkraft. Es wird daher abweichend von anderen Programmen, von einander bedingendem, jedoch gezieltem Ressourcentraining (Herzkreislauf, Gelenke, Muskeln, Koordination, Kraft und Ausdauer, etc.) sowie Ernährungs-Verhalten (Leitlinien, ggf. Nahrungsergänzung bestimmter Vitamine) Antistress-Reagieren (Pflicht zur Entschleunigung)
(Forts. nächste Seite)

Die Kunhardt-Methode



und Strategischem Anwenden des „Minutentrainings“ (Synonym für die Ultima ratio eines insgesamt stoffwechselaktiven Lebens) gesprochen.

Die Leistung wird gesteigert, die allgemeine Widerstandskraft erhöht, eine Vorbeugung von vorzeitigem Bandscheiben- und Gelenkverschleiß erreicht, die **Balance zwischen Muss und Muße** gefunden und insgesamt die Leistungsfähigkeit von zwanzig Jahre jüngeren Personen erreicht.

Jeder Teilnehmer wird dahin geführt, freiwillig einen Entschluß zu fassen, der seinem Leben eine gesundheitsoptimierende Wendung gibt. 65% der Teilnehmer sind nach einem Jahr immer noch bewegungsaktiv (DAK-Studie).



Ihr Ausbildungsplan

Auf dem Weg zum Gesundheitstrainer nach der Kunhardt-Methode® durchlaufen Sie je nach Grad des Ausbildungszieles einen vierstufigen - auf die Praxis konzentrierten - Weg:

1. Teilnahme an einem Basiskurs (5-6 Tage)

Sie beginnen Ihre Ausbildung als Teilnehmer an einem Basiskurs. Hier werden Ihnen die Leitgedanken zum Status Quo und die Ansätze zur Lösung vielfältiger Probleme an Hand der Kunhardt-Methode® nahegebracht. Sie lernen erstmals das Prinzip der subjektiven Unterforderung kennen. Ziel dieses Kurses ist, dass Sie selbst vom Status des Patienten zum Status des Regisseurs des eigenen Lebens kommen.

2. Selbststudium (14 Tage)

3. Ausbildungskurs zum Gesundheitstrainer (2 Tage)

1. Tag: Didaktik: Im zweiten Schritt lernen Sie in einem individuellen Coaching das “Know why” hinter dem “Know how” kennen. Es wird Ihnen in der Theorie vermittelt, wie Sie anderen Menschen die Thematik so nahebringen können, dass diese ebenfalls unverzüglich begeistert beginnen.

2. Tag: Praxis: Im dritten Teil der Ausbildung erlernen Sie, wie Sie praktisch die einzelnen Schritte so anbieten können, dass alle Teilnehmer zum Erfolg kommen. Es werden außerdem betriebswirtschaftliche Strategien zur praktischen Anwendung und Einsatzmöglichkeiten erarbeitet.

Prüfung und Zertifikat

Am Ende des zweiten Tages erfolgt die Zertifizierung und Aushändigung der gesamten Ausbildungsunterlagen. Es wird vorausgesetzt, dass Sie ab diesem Zeitpunkt alle Themen beherrschen und in der Lage sind, diese erfolgreich zu lehren.



Sie investieren an Zeit und Geld:

1. Basisseminar (ein für Jedermann offenes Seminar)

Ausbildungsinhalt: Einführung in die Materie: Status Quo, Prinzip der subjektiven Unterforderung, Prinzip der Langsamkeit, Strategie des "Minutentrainings"

Ziel: Vom Status des "Patienten" zum "Regisseur des eigenen Lebens"

Teilnehmerzahl: max. 16

Dauer: 6 Tage á 10 Ausbildungsstunden á 45 min)

1 Tag á 8 Selbsterfahrungstunden á 45 min) insgesamt 200 Ausbildungsstunden á 45 min

14 Tage á 8 Selbststudiumsstunden á 45 min)

Seminargebühr: je nach Standard des Seminarhotels unterschiedlich ab 400,- EUR
inclusive Unterbringung und Verpflegung

2. Ausbildungskurs als Gruppe oder Einzelcoaching

Teil I: Einführung in die Didaktik, Transfer des Hintergrundwissens

(Vom "Know how" zum "Know why")

Dauer: 1 Ausbildungstag á 10 Stunden á 45 min

Teil II: Praxistraining und betriebswirtschaftliche Hilfen

Dauer: 1 Ausbildungstag á 10 Stunden á 45 min

Teil III: Am Schluss des 2. Ausbildungstages Abschlussprüfung und Erwerb des Zertifikats "Kunhardt-Methode-Anwender" mit Aushändigung der Ausbildungsunterlagen

Ausbildungsgebühr komplett: 3.100,- EUR (zzgl. MwSt.) Inklusive aller Ausbildungsunterlagen, Powerpoint-Präsentation, Ablaufpläne, pädagogischer Hinweise, Incentives, etc.

* Sie erhalten eine Gutschrift über je 500,- EUR durch Werbung für jeden neuen Teilnehmer für die Ausbildung zum Gesundheitstrainer.

