



**Werner Stark**

## **Die dritte Dimension: Körperkoordination / Bodyteamwork® - Gesunde Erfolge für Ihr Unternehmen**

**„Kraft und Ausdauer sind nicht genug“**

Nur mit der richtigen Koordination ist es möglich seine Leistungsfähigkeit zu verbessern. Fakt ist auf der anderen Seite mangelndes Grundwissen über die motorische Grundfähigkeit Koordination.

Wie bedeutend der weit verbreitete Mangel an körperlicher Koordination ist, belegen zahlreiche Studien als häufige Ursache von Rückenschmerzen, Fehlhaltungen, Verletzungsanfälligkeiten und mangelnder Fitness. Vor allem einseitige Belastungen und Beanspruchung beeinflussen die Körperkoordination negativ und nutzen den Bewegungsapparat ab. Kraft- und Ausdauertraining brauchen als dritte Dimension die Koordination. Erst das Zusammenspiel aller drei Komponenten führt zu einer ausgewogenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Bewegungskoordination ist das Zusammenspiel zwischen Hirn, Rückenmark und Muskeln sowie Augen, Ohren, Tastsinn und „Fühlern“ auf den Muskeln.

Der Vortrag soll Ihnen anhand des MFT-Konzeptes deutlich machen, wie wichtig es ist, den Bereich Koordination in die betriebliche Gesundheitsförderung zu integrieren und wie einfach es zugleich sein kann, dem Fehlzeitenverursacher Nummer 1, den Rückenschmerzen, zu begegnen. Wir möchten Ihnen zeigen, wie effektiv Sie die Koordinationsdiagnostik und das Training mit dem MFT-Konzept in der Praxis z.B. für Gesundheitsseminare, Gesundheitswochen und –tage oder Fitnesskonzepte im Unternehmen nutzen können.

---

### **Werner Stark**

Jahrgang 1964, Ausbildung zum Physiotherapeuten-Manualtherapeut, leitende Tätigkeit einer phys. Praxis, seit 1990 selbständig mit niedergelassener Praxis, im Jahr 2000 Eröffnung eines Zentrums für Therapie und med. Fitness, Mitarbeit an der S 3 Testevaluierung, Ausbilder im Bereich der MFT-Academy, Sales Area Manager MFT.

---

Werner Stark

MFT - Multifunktionale Trainingsgeräte GmbH, Industriestraße 9 Top 4.2, A-2353 Guntramsdorf  
Tel.: 0043-223686020016, Email: werner.stark@mft.at