



© privat

WIRTSCHAFT FÜR MORGEN

Training anders denken

Simon Mogg und Philipp Albrecht, cogni.skill sports OG

Ob beim Leistungssport oder im Arbeitsalltag, Simon Mogg und Philipp Albrecht optimieren die Handlungskette Sehen-Entscheiden-Ausführen. Wir sind zusammen im Hörsaal gesessen, haben uns hunderte Bälle zugespielt, stundenlang über Trainingsstrategien philosophiert und gemeinsame Ausbildungen in den Bereichen der Sportwissenschaft und des Visual- und Kognitionstrainings absolviert. Dabei waren wir schon immer auf einer Wellenlänge und aus einer engen Freundschaft entstand schließlich die Idee einer gemeinsamen unternehmerischen Zukunft. Das Ziel unseres in Graz angesiedelten Unternehmens cogni.skill besteht darin, unser Know-how des Visual- und Kognitionstrainings im Leistungssport sowie im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung weiterzugeben. Denn Augen und Gehirn sind schwer unterschätzte Trainingspartner und Sehen bedeutet mehr als nur scharf sehen zu können. Schulkinder steigern mit verbesserten visuellen und kognitiven Fähigkeiten ihre Lesefähigkeit und Konzentration, Sportlerinnen und Sportler optimieren Tiefenwahrnehmung, Timing und Reaktion, Menschen mit arbeitsbedingter Naharbeit reduzieren Augen-, Kopf – und Nackenschmerzen.

"Augen und Gehirn sind schwer unterschätzte Trainingspartner. Kognition und visuelle Wahrnehmung bestimmen über Erfolg in einem breiten Ausmaß. Durch unsere Trainingsansätze steigern wir die Leistungsfähigkeit von Sportlerinnen und Sportlern sowie Mitarbeitenden in Betrieben."

Insbesondere Bildschirmarbeit ist Schwerstarbeit für Augen und Gehirn. Das visuelle System ist aus evolutionärer Sicht für das Sehen in der Ferne ausgerichtet. Bürojobs und digitaler Wandel stehen in einem Widerspruch zur ursprünglichen Sehfunktion, was tägliche Höchstleistungen der Augen erfordert. Wir liefern präventive Maßnahmen und wirken jenen Beschwerden entgegen, die Folge der Überforderung des visuellen Systems sind. Im Rahmen des Visualtrainings lassen sich zunächst Ursachen feststellen, um in weiterer Folge gezielt Abhilfe durch Training zu schaffen. Bereits wenige ausgleichende Übungen minimieren bei regelmäßiger Anwendung Beschwerden und steigern gesundheitliches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Wir schaffen ein Bewusstsein für die Wichtigkeit des visuellen Systems. Die Kombination visueller und kognitiver Fähigkeiten offenbart großes Potenzial. Durch unsere Art von Training gelingt es, Informationen schneller aufzunehmen, zu verarbeiten und adäquate Entscheidungen zu treffen.
<https://www.cogniskill.at/>

Online seit 15.12.2022 (Aktualisiert: 15.12.2022)