

Kursprogramm September 2018:

Präventionskurse im



➤ OutdoorFit - Athletic workOUT -

OutdoorFit - das Athletic workOUT. Der beste Trainingsmix für Draußen!

OutdoorFit ist ein abwechslungsreiches Ausdauer- und Kraftausdauertraining an der frischen Luft mit unterschiedlichsten „Geräten“ wie Bänken, Baumstämmen, Treppen, Hügeln, etc.

Zügige Walking- bzw. sanfte Jogging-Einheiten von 5-10 Minuten wechseln sich mit motivierenden Trainingseinheiten aus dem Functional Training zur Verbesserung von Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit ab.

OutdoorFit ist ein effektives Training, welches Gewicht reduziert, Gewebe strafft und die Ausdauer sowie die Grundlagen Fitness stärkt. Zusätzlich zu einer Verbesserung der Lauftechnik werden das allgemeine Wohlbefinden gesteigert und Stressfaktoren abgebaut. In diesem Kurs spielt der Spaß innerhalb der Trainingsgruppe eine besondere Rolle.

Das Training wird bei allen Jahreszeiten und Wetterlagen angeboten. Incl. Handout der wichtigsten Outdoor Übungen zum selber trainieren.

Tag / Uhrzeit: Montags 16:45 – 17:45 Uhr

Kursleiterin: Lisa

**Treffpunkt: Parkplatz am Nordpark, blaues Wartehäuschen der LLG80
(Kreuzung: Neusser Landstr. / Geestemünder Str.)**

➤ Funktionelles Zirkeltraining - für den Rücken -

Im Gesundheitssport ist das vorrangige Ziel die bessere Bewältigung alltagspezifischer Bewegungen und den Körper fit für den (Berufs-)Alltag zu machen. Deshalb werden in diesem Kurs freie, komplexe Bewegungsmuster aus dem täglichen Leben trainiert. So kann die aufgebaute Kraft eins zu eins bei täglichen Bewegungsabläufen genutzt werden, z.B. beim Kiste in den Kofferraum heben, Gartenarbeit, Freunden beim Umziehen helfen, usw.

Der Hauptteil des Kurses wird in **Zirkelform** durchgeführt und mit Hilfsmitteln wie Medizinball, Wackelkissen, Kettle Bells oder Schlingentrainer aufgepeppt. Funktionelles Zirkeltraining – ein intensives, alltagsnahes und von Kopf bis Fuß fit machendes Ganzkörpertraining. Inklusive Handout für die Teilnehmer.

Kurszeiten besonders geeignet für Mitarbeiter in Wechselschicht!

Tag / Uhrzeit: Dienstags 12:30 - 13:30 *oder wahlweise* 15:30 - 16:30 Uhr

Kursleiter: Tobias

➤ **RückenFit & Relax** - Kräftigung & Entspannung für den (Berufs-)Alltag -

Zu den bekannten Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen stehen in diesem Kurs besonders Entspannungsverfahren im Mittelpunkt, wie z.B. die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training, Meditation und Yoga. Neben der Förderung der Entspannungsfähigkeit durch moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems und Sensibilisierung der Körperwahrnehmung steht die Herstellung dauerhafter Bindung an Bewegungsangebote als übergeordnete Zielsetzung. Inklusive Handout.

Tag / Uhrzeit: Dienstags 17:30 – 18:30 Uhr

Kursleiterin: Lisa

➤ **RückenFit & Faszientraining**

In dem Kurs RückenFit & Faszientraining wird sich neben den klassischen Rücken-, Bauch- und Beinübungen, vor allem gezielt mit Übungen und Bewegungsabläufen beschäftigt, die zu einer Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit führen. Die Grundlage hierfür schafft das Trigger Point Training, bei dem mit den Blackrolls und Massagebällen verspannte Muskeln und Faszien massiert werden, um Verspannung zu lösen und eine Schmerzlinderung zu erreichen. Das Ziel vom RückenFit & Faszientraining ist es, insgesamt beweglicher in der gesamten Körperstruktur zu werden und die Rumpfmuskulatur zu stärken.

Tag / Uhrzeit: Dienstags 18:30 – 19:30 Uhr

Kursleiter: Lisa

➤ **Yoga**

Yoga geht auf eine mehr als tausendjährige indische Tradition zurück. Ziel der Yoga Übungen ist es, den Körper zu kräftigen und geschmeidig zu machen sowie den Atem zu verlängern und zu verfeinern. Durch die konzentrierte Ausführung der Übungen lässt Yoga den Geist zur Ruhe kommen und ist dadurch ideal zum Abbau von Stressbelastungen jeglicher Art. So fühlen sich Kursteilnehmer nach dem Yoga Training nicht selten „wie neugeboren“.

Tag / Uhrzeit: Mittwochs 17:30 – 18:30 Uhr

Kursleiter: Lutz

➤ **RückenFit & Relax** - Kräftigung & Entspannung für den (Berufs-)Alltag -

Kursbeschreibung s.o.

Tag / Uhrzeit: Mittwochs 18:30 – 19:30 Uhr

Kursleiter: Lisa

➤ Funktionelles Ausdauer- Zirkeltraining - Abnehmen und Sport -

Zirkeltraining bedeutet, abwechslungsreich und funktionell zu trainieren und dabei maximale Trainingseffekte in kürzester Zeit zu erzielen. Durch den Einsatz unterschiedlicher im Kreis angeordneter Cardiogeräte (u.a. Bikes, Springseile oder Stepper) werden Kraft und Kraftausdauer trainiert und die Fettverbrennung enorm angekurbelt.

Durch zusätzliche funktionelle Kräftigungs- und Stabilisationsübungen wird das Zirkeltraining zu einem effektiven Ganzkörpertraining erweitert. Die Rumpf- sowie Schulter- und Beinmuskulatur werden dabei besonders trainiert. Der ganze Körper steht im Mittelpunkt mit dem Ziel, im Alltag als auch im Berufsleben ein besseres Körpergefühl zu erhalten und Gelenk- und Haltungsproblemen vorzubeugen.

Der große Vorteil des Zirkeltrainings ist, dass es gleichzeitig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit verbessert. Dabei sind die Geräte des Zirkels optimal aufeinander abgestimmt und variieren von Stunde zu Stunde. Der Kurs eignet sich für alle Teilnehmer, die fit und gesund werden möchten und dabei auch noch ein paar Pfunde verlieren wollen. Der Spaß in der Gruppe steht im Mittelpunkt und „gemeinsam quält es sich doch viel leichter“☺! Inklusive Handout.

Tag / Uhrzeit: donnerstags 16:30 – 17:30 Uhr

Kursleiter: Lisa

➤ RückenFit & Faszientraining

In dem Kurs RückenFit & Faszientraining wird sich neben den klassischen Rücken-, Bauch- und Beinübungen, vor allem gezielt mit Übungen und Bewegungsabläufen beschäftigt, die zu einer Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit führen. Die Grundlage hierfür schafft das Trigger Point Training, bei dem mit den Blackrolls und Massagebällen verspannte Muskeln und Faszien massiert werden, um Verspannung zu lösen und eine Schmerzlinderung zu erreichen. Das Ziel vom RückenFit & Faszientraining ist es insgesamt beweglicher in der gesamten Körperstruktur zu werden und die Rumpfmuskulatur zu stärken.

Tag / Uhrzeit: donnerstags 17:30 – 18:30 Uhr

Kursleiter: Lisa