

Kursprogramm Januar 2019:

Präventionskurse im



➤ 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 etc.

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 mit Wechselschicht!

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

Kursleiter: Tobias

➤ RückenFit & BrainFit „Gehirn an - Stress aus“

Neben den bekannten Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen stehen in diesem Kurs besonders die Muskeln des Core-Bereichs (der Körpermitte) im Focus, was zu einer verbesserten Körperhaltung, größeren Belastbarkeit und Stärkung der Wirbelsäule führt.

Weiterhin beinhaltet der Kurs ein bewegtes Gehirntaining, das zu neuen Verbindungen zwischen den Gehirnzellen führt und damit ermöglicht wird, „schlummerndes“ Potential zu wecken. Positive Ergebnisse sind Stressreduzierung, Verbesserung der Aufmerksamkeit und Handlungsschnelligkeit.

„Gehirn an – Stress aus!“ Inklusive Handout.

Tag / Uhrzeit: **dienstags 17:30 – 18:30 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: **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 Yoga nicht selten „wie neugeboren“.

Tag / Uhrzeit: mittwochs 17:00 – 18:00 Uhr

Kursleiter: Alexander

➤ 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 Haltungproblemen 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