

# Kursprogramm Oktober 2020:

## Präventionskurse im



### ➤ Qi Gong

Qi Gong sind langsam fließende Körperübungen kombiniert aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Der Begriff Qi Gong leitet sich von „Qi“ für Lebensenergie und von „Gong“ für Üben ab. Die Übungen sind sozusagen „Energiearbeit“.

Dabei stellt man sich vor, wie Lebensenergie durch Energiebahnen (die Meridiane) fließt und die verschiedenen Organsysteme versorgt. In der Körpermitte sammelt sich diese Energie. Ist das „Qi“ harmonisch in Fluss, ist der Mensch gesund. Jede einzelne dieser Übungen hat eine bestimmte Wirkung auf die Lebensenergie. Sie fördern die Gesundheit, stärken den Körper, sorgen für Entspannung und Ruhe und lösen Muskelverspannungen.

Fehlt Lebensenergie oder staut sie sich in bestimmten Organen, bedeutet dies Unwohlsein und Krankheit. Qi Gong hat einen festen Platz in der Traditionellen Chinesischen Medizin und ist dort eine wichtige Behandlungsmethode.

**Tag / Uhrzeit:            montags            16:00 - 17:00 Uhr**

**Kursleiter:                Michael**

### ➤ 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.

Der Hauptteil des Kurses wird in Zirkelform durchgeführt und mit Hilfsmitteln wie Hanteln, Wackelkissen, Kettle Bells oder Schlingentrainer aufgepeppt. Funktionelles Zirkeltraining – ein intensives, alltagsnahes und von Kopf bis Fuß fit machendes Ganzkörpertraining!

**Tag / Uhrzeit:            dienstags            15:30 - 16:30 Uhr**

**Kursleiter:                Lisa**

### ➤ Funktionelles Zirkeltraining

Zirkeltraining bedeutet, abwechslungsreich und funktionell zu trainieren und dabei maximale Trainingseffekte in kürzester Zeit zu erzielen. Durch den Einsatz unterschiedlicher im Kreis angeordneter Stationen werden die Kraft und Kraftausdauer trainiert. Dabei sind die Geräte des Zirkels optimal aufeinander abgestimmt und variieren von Stunde zu Stunde.

Durch 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 Zentrum mit dem Ziel, im Alltag als auch im Berufsleben ein besseres Körpergefühl zu erhalten und Gelenk- und Haltungsproblemen vorzubeugen.

Der Spaß in der Gruppe steht im Mittelpunkt, den „gemeinsam quält es sich doch viel leichter“☺!

**Tag / Uhrzeit:            donnerstags            16:30 - 17:30 Uhr**

**Kursleiter:                Lisa**

### ➤ **Rücken-Fit & Faszien**

Der Rücken-Fit-Kurs beinhaltet vielseitige Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Entspannungsübungen. Dabei wird die Körperwahrnehmung gefördert und das Körpergefühl verbessert. Nicht nur der Rücken, sondern die gesamte Rumpf-, Hüft-, Schulter- und Beinmuskulatur wird trainiert. Neben dem eigenen Körpergewicht dienen Hilfsmittel wie Kurzhanteln, Gymnastikbälle oder Faszienrollen der gezielten Belastungssteuerung.

Neben einer gezielten Kräftigung der Rumpfmuskulatur, ist das Ziel des Kurses das Erlernen eines gesundheitsgerechten Bewegungsverhaltens und das Wissen, wie man selbstständig seinen Rücken kräftig, beweglich und gesund hält.

**Tag / Uhrzeit:            donnerstags            17:30 - 18:30 Uhr**

**Kursleiter:                Lisa**