

Präventionskurse – gültig ab Oktober 2017

| Mo | Di |
|--|---|
| 08.00-09.00 Präventives Rückentraining | 08.00-09.00 Präventives Rückentraining |
| 10.00-11.00 Wirbelsäulengymnastik | |
| 11.00-12.00 Pilates für Einsteiger | |
| 14.00-14.45 Sturz- und Fallprophylaxe: Sicher auf den Beinen - ein Leben lang | |
| 17.00-18.00 Kardiologisches Gesundheitstraining | 17.00-18.00 Kardiologisches Gesundheitstraining |
| | 18.00-19.00 Präventives Rückentraining |
| 19.00-20.00 Präventives Rückentraining | 19.00-20.00 Präventives Rückentraining |

| Mi | Do |
|--|---|
| 08.00-09.00 Präventives Rückentraining | 08.00-09.00 Präventives Rücken- training |
| 09.00-10.00 Präventives Rückentraining | 08.00-09.00 Pilates |
| 10.00-11.00 Kardiologisches Gesundheitstraining | 09.00-10.00 Pilates für Einsteiger |
| | 10.00-11.00 Kardiologisches Gesundheitstraining |
| 11.45-13.15 BeBo® Beckenbodentraining für die Frau (Grundkurs) | |
| 15.00-15.45 Sturz- und Fallprophylaxe: Sicher auf den Beinen - ein Leben lang | |
| 17.00-18.00 Entspannungskurs AT oder PMR | |
| 18.00-19.00 Pilates | 18.00-19.00 Präventives Rückentraining |
| | 19.00-20.00 Präventives Rücken- training |
| 20.00-21.00 Präventives Rückentraining | 19.00-20.00 Wirbelsäulen- gymnastik |

| Fr | Sa |
|---|--------------------------------------|
| 09.00-10.00 Wirbelsäulengymnastik | |
| | 11.00-12.00 Wirbelsäulengymnastik |
| 14.00-15.00 Kardiologisches Gesundheitstraining | |
| 17.00-18.00 Beckenbodentraining (Aufbaukurs) | |
| 18.00-19.00 Pilates | |
| 19.10-20.40 BeBo® Beckenbodentraining für die Frau (Grundkurs) | |

AUTOGENES TRAINING

Das Autogene Training ist eine wissenschaftlich nachgewiesene Entspannungsmethode. Durch Selbstsuggestion wird ein Zustand der tiefen Entspannung und Ruhe erreicht. Durch mentale Vorstellung stellt sich ein Schwere- und Wärmegefühl des Körpers ein. Lernen Sie in diesem Kurs sich selbst in eine tiefe Entspannung zu versetzen. Die Entspannung wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Das regelmäßige Üben des Autogenen Trainings führt zu mehr Gelassenheit und einem besseren Umgang mit belastenden Situationen, stellt das innere Gleichgewicht wieder her, fördert den gezielten Stressabbau und beugt damit auch körperlichen Erkrankungen vor.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist ein Verfahren zur Muskel- wie zur psychischen ENT-Spannung, indem schrittweise (progressiv) zunächst 16, 7 und 4 Muskelgruppen einzeln nacheinander angespannt und wieder losgelassen werden. Über die Bewegung (Anspannung) und das Spüren der Spannung, sowie über das Loslassen und das folgende Nachspüren (Entspannung) wird die Körpersensibilität bezüglich Spannungsveränderungen geschult. So wird eine sensible Unterscheidung und Wahrnehmung zwischen An- und Entspannung der Muskulatur entwickelt. Nutzen Sie diesen Kurs, um entspannter durch den Alltag zu kommen!!! Dieser Kurs wendet sich an alle, die eine Form der Entspannung erlernen wollen, welche im Alltag einfach anzuwenden ist und die das Körperbewusstsein und die Körperwahrnehmung schult.

PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atem und Bewegung in Einklang gebracht werden. Es geht um die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Gleichzeitig wird durch natürliche, dynamische und funktionelle Bewegungsabläufe die Beweglichkeit des Körpers gefördert. Im Pilates Training arbeiten wir stets kontrolliert und konzentriert, wobei die präzise Ausführung der Übungen im Vordergrund steht. Dabei verändern sich innerhalb kürzester Zeit, Haltung, Ausstrahlung und Beweglichkeit sowie Muskelausdauer und Körperbewusstsein im positiven Sinne.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Stärken Sie Ihren Rücken mit gezieltem Muskel- und Bewegungstraining. In 10 Trainingseinheiten lernen Sie kräftigende Übungen zur Rumpfstabilisation, Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule und Übungen zur Körperwahrnehmung kennen. Ziel dieses Kurses ist es rückenfreundliches Bewegungsverhalten zu fördern und den Körper für die alltäglichen Belastungen bei Arbeit und Haushalt zu stärken.

PRÄVENTIVES RÜCKENTRAINING

Langfristige monotone und einseitige Belastungen am Arbeitsplatz, mangelnde Bewegung und Alterungsprozess sind die Hauptgründe für die Entstehung von Rückenproblemen. Dabei sind die Rückenprobleme insbesondere auf den Kraftverlust der wirbelsäulensichernden Muskulatur und auf Beweglichkeitseinschränkungen zurückzuführen. In Kleingruppen stärken Sie unter Anleitung eines Therapeuten Ihre Rumpfmuskulatur unter anderem an speziellen DAVID-Geräten und bekommen verschiedene Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen gezeigt, die Sie auch zu Hause durchführen können.

BECKENBODENTRAINING FÜR DIE FRAU

Für viele Frauen ist der Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet. Doch wussten Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für unser Körpergefühl, unsere Haltung, unsere Figur und somit auch für unser inneres und äußeres Erscheinungsbild? Bei vielen Frauen – auch schon bei ganz jungen – ist der Beckenboden zu schwach. Häufig kommt es zu einer Senkung der Blase / Gebärmutter oder Scheide. So ist Inkontinenz – unfreiwilliger Harn- oder Stuhlabgang – eines der Hauptsymptome eines kraftlosen Beckenbodens. Die Lebensqualität fällt mit der Zeit keinem einfach zu, sondern es muss aktiv etwas dafür getan werden. Erfahren Sie Ihren Beckenboden als tragende Mitte Ihres Körpers! Im Mittelpunkt des BeBo® Kurses steht neben fundierter Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen Ihres Beckenbodens.

QI GONG

Qi Gong ist eine Jahrtausend alte und sehr traditionelle Bewegungslehre aus China. Qi oder Chi wird bei uns im Westen gerne mit „Lebensenergie“ und Gong mit „beharrlichem Üben“ übersetzt. Im Gegensatz zum verwandten Tai Chi, ist Qi Gong jedoch keine Form der Selbstverteidigung, sondern eine Form „meditativer Heilgymnastik“. Durch die einfachen und langsamen Bewegungen können die Teilnehmenden Ausgeglichenheit und Ruhe finden, ihre Körperenergie wird harmonisiert und sie beeinflussen damit positiv ihren Stoffwechsel und ihr Immunsystem. Der Körper und seine Gelenke werden dabei sehr sanft und entspannt bewegt. Durch die Wahl zwischen „aktivem“ Qi Gong (Bewegung, die man sehen kann) und „stillem“ Qi Gong (Bewegung, man sich meditativ vorstellt), ist es jedem Menschen möglich, sich zu aktivieren, ganz gleich, wie alt er ist und in welcher körperlichen Verfassung er sich befindet.

KARDIOLOGISCHES GESUNDHEITSTRAINING

Dieser Präventionskurs richtet sich an Menschen mit kardiovaskulärem Risikoprofil wie z.B. Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes mellitus, Hypercholesterinämie und Bewegungsmangel. Inhalte des Kurses sind: Pulsgesteuertes Ausdauertraining mittels Fahrradergometer, Gymnastik (Kräftigung, Mobilisation, Atmung, Entspannung), Gerätegestütztes Muskeltraining, optional Outdooraktivitäten (Terraintraining, Nordic Walking).