

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08:15 - 09:00 Funkt. Ganzkörpertr.-A Start 08.05.2018			08:30 - 09:30 Pilates - Anfänger Start 04.05.2018
	09:15 - 10:00 Dehnen & Entspannen Start 08.05.2018	09:15 - 10:00 Yin Yoga Start 02.05.2018		
	17:30 - 18:15 Faszientraining Start 08.05.2018			17:15 - 18:00 Funkt. Ganzkörpertr. -F Start 04.05.2018
18:00 - 19:00 Pilates - F Start 30.04.2018	18:00 - 19:00 Präv. Gesundheitstraining an den Geräten Start 08.05.2018	18:00 - 19:00 Präv. Gesundheitstraining an den Geräten Start 02.05.2018	18:15 - 19:00 Funkt. Ganzkörpertr.-F Start 03.05.2018	18:15 - 19:15 Wirbelsäulentraining Start 04.05.2018
	18:15 - 19:00 Yin Yoga Start 08.05.2018			
19:00 - 19:45 Funkt. Ganzkörpertr.-F Start 30.04.2018	18:30 - 20:00 Cardio-Rücken-Fit Start 08.05.2018	19:00 - 20:30 Pulsge. Ausdauertraining Start 16.05.2018	19:00 - 20:00 Pilates - Anfänger Start 03.05.2018	
	19:15 - 20:15 Wirbelsäulentraining Start 08.05.2018	19:30 - 20:15 Indoor Cycling Start 02.05.2018	19:30 - 21:00 Hatha Yoga Start 17.05.2018	
20:00 - 20:45 Indoor Cycling Start 30.04.2018				

Wirbelsäulentraining (§20)

Dieser Kurs hilft Ihnen durch eine Kombination von effektiven Bodenübungen und Übungen mit verschiedenen Kleingeräten ihre Rumpfmuskulatur zu kräftigen und somit Haltungsschäden vorzubeugen. Gezielt und präventiv können sie hiermit gegen alle Verspannungen und Beschwerden rund um ihre Wirbelsäule vorgehen. Sie lernen mobilisierende, stabilisierende und kräftigende Übungen, die sie später auch zu Hause durchführen können. Zudem werden die Grundlagen der Anatomie und Funktion der Wirbelsäule vermittelt.
10x 60min

Pulsgesteuertes Ausdauertraining (§20)

Der Kurs zielt darauf ab auf vielseitige Weise das Herz-Kreislauf-System und die Muskelausdauer zu verbessern. Dabei steht das Erlernen des "richtigen Laufens" unter besonderer Berücksichtigung der Belastungsdosierung und individueller Puls- und Geschwindigkeitsintensität im Vordergrund. Ein Athletik Training, Lauf ABC und Dehnübungen runden das Training ab und dienen dem Ausgleich von muskulären Dysbalancen.
8 x 90min

Sommer – Sonne – Sport

Spaß



Kursplan ab Mai 2018

**Körperkonzept
Vetter & Weber GbR
Neue Mitte 8
35415 Pohlheim
Tel. 06403 / 9797842
Fax 06403 / 9797840
www.koerperkonzept.de
kurse@koerperkonzept.de**

Funktionelles Ganzkörpertraining (§20)

Ein freies & koordinativ anspruchsvolles Training zur Stabilisierung des Bewegungsapparates, dass nicht nur einzelne Muskeln fordert, sondern den gesamten Körper. Eine große Rolle dabei spielt der Rumpf als Hauptstabilisator. Es schult die Eigenwahrnehmung & macht Sie fit!

12x 45min

Faszientraining

In diesem Kurs werden durch dynamische Bewegungsübungen und das Rollen mit Faszien Rollen und Bällen die Faszien bearbeitet. Mit Hilfe der durchgeführten Übungen können Verklebungen gelöst werden, die Durchblutung angeregt und myofaszial bedingte Muskelbeschwerden reduziert werden. Ihre Beweglichkeit wird nachhaltig verbessert.

12 x 45min

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist die klassische Form des Yogas. Die Stunde ist eine Mischung aus Entspannung, Atemübungen und aktiven Asanas (Körperübungen). Es geht darum Körper, Seele und Geist in Balance zu bringen und den menschlichen Körper dabei als ein Ganzes zu betrachten. Hatha Yoga wirkt kräftigend, fördert die Beweglichkeit und die Konzentration. Des Weiteren stärkt Yoga das Immunsystem und fördert die Achtsamkeit mit sich und seiner Umwelt.

8 x 90min

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein überwiegend passiver Yoga Stil. Die Ausführung der Asanas (Körperübungen), welche überwiegend im Liegen und Sitzen ausgeführt werden, findet ohne jegliche Kraft statt. Um tiefliegende Strukturen zu erreichen, werden die Asanas für ca. 3-5 min gehalten. Insbesondere der Bereich zwischen der Brustwirbelsäule und den Knien wird im Laufe der Stunde angesprochen. Die individuelle Anatomie ist bei der Durchführung von großer Bedeutung.

Yin Yoga fördert die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kann Rückenbeschwerden vorbeugen, bringt den Teilnehmern sowohl Ruhe als auch neue Energie.

12 x 45min

Dehnen und Entspannen

Neben verschiedenen Dehntechniken, wird zur Regeneration des Muskels eine Faszien Rolle eingesetzt. Sie dient zur Selbstmassage, führt zu einer verbesserten Durchblutung der Muskulatur und hilft bei der Behandlung von Beschwerden in der Myofaszie und Muskeln. Dadurch kann verspanntes und verklebtes Bindegewebe gelockert und chronischen Schmerzen reduziert werden. Zusätzlich findet ein kleines Entspannungs-/ Körperwahrnehmungstraining statt.

12 x 45min

Cardio-Rücken-Fit (§20)

Trainieren Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem und Ihren Rücken.

Mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten stärken sie die Rumpfmuskulatur um Haltungsschäden vorzubeugen. Es soll sie dazu motivieren ein mobilisierendes, stabilisierendes und kräftigendes Heimprogramm durchzuführen. Des Weiteren erhalten sie gezielte Informationen für die Haltung im Alltag.

Mit dem gelenkschonenden und effektiven Indoor Cycling verbessern sie ihre Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig wird Risiken wie Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhten Blutfettwerten vorgebeugt.

8 x 90min

Indoor Cycling

Das Training findet mit Musik auf Spinning-Standfahrrädern statt. Verbessern sie dabei ihre Ausdauerleistungsfähigkeit, kräftigen sie ihre Muskulatur ohne Stoßbelastung der Gelenke. Jede Stunde schließt mit Dehn- und Entspannungsübungen ab.

12 x 45min

Präventives Gesundheitstraining an den Geräten (§20)

Dieser Kurs gibt die Möglichkeit sanft in ein Training einzusteigen. Man erlernt das Trainieren mit funkt. Übungen, als auch mit Klein- (z.B. Faszien Rolle, Pezziball) und Großgeräten. Das Training findet in der Gruppe statt. Sie wärmen sich gemeinsam auf, anschließend findet ein gemeinsames Training mit und ohne Geräte statt und am Ende wird eine Kurzentspannung und /oder Dehnungen durchgeführt. Ziel des Kurses ist ein Training der großen Muskelgruppen und das Kennenlernen verschiedener Trainingsmöglichkeiten.

12 x 60min

Pilates – Fortgeschritten (§20)

Joseph Pilates entwickelte ein Programm, das Yoga-Elemente und westliche Gymnastik in Einklang brachte. Hieraus entstand ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigungs- und Koordinationsübungen, welche mit Hilfe der Atmung zur Verbesserung der Haltung und Balance des Körpers führen. Durch die Übungen werden muskuläre Defizite ausgeglichen, verhärtete Muskeln geschmeidiger, Gelenke beweglicher und Bewegungsabläufe insgesamt harmonischer.

10 x 60min

Pilates -Anfänger (§20)

Im Anfänger Pilates Kurs wird ein großes Augenmerk auf die die Stabilität des Lenden-Becken-Bereiches gelegt. Die Übungen verhelfen dem Körper, dessen Spannung und Haltung besser wahrzunehmen. Im Verlauf der Stunden wird durch die Kombination von Bewegung und Atmung nicht nur die tiefliegende Muskulatur gekräftigt, sondern auch die Konzentration weg vom Alltag und hin auf den eigenen Körper geleitet und hat so eine entspannende Wirkung. Mit Hilfe des Trainings kann das muskuläre Gleichgewicht wiederhergestellt und verkürzte Muskeln gedehnt werden.

10x 60min