



Neue Präventionskurse nach § 20 ab Mai

Gesunder Rücken und Stressabbau und Entspannung

RückenFit

Das Rückenfitness Programm ist ein Kraftrainingsprogramm, das muskulär bedingten Haltungsschwächen schwerpunktmäßig durch gezielte Gymnastik vorbeugt oder entgegenwirkt. Durch das Übungsprogramm wird die neuro-muskuläre Dysbalance trainiert, die rumpfaufrichtende Muskulatur gekräftigt und die Haltung stabilisiert.

Kursthema: RückenFit

- Kräftigung und Dehnung
- Flexibilität und Mobilität
- Muskelspannung senken
- Schmerzen verringern
- Arbeitsplatzorientiert

Zielgruppe: Personen, die auf Grund von Bewegungsmangel oder einseitigen täglichen Tätigkeiten unter Verspannungen oder muskulären Dysbalancen leiden, Fehlhaltungen vorbeugen und/oder ihre Kenntnisse über rückenentlastende Übungen vertiefen möchten.

8 Einheiten, samstags, um 12.00 – 12.45 Uhr.
Beginn des Kurses am 09.05.2015

Hatha-Yoga gegen Stress

Die meisten Yogaarten verfolgen heute einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Hatha-Yoga insbesondere kombiniert Asanas (Körperübungen), Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen. Die Ausübung der Asanas soll das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessern. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

Bei den Asanas werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.

Kursthema: Hatha-Yoga gegen Stress

- Körperübungen und Körperhaltung
- Tiefenentspannung
- Atemübungen
- Atmungsregulierung
- Meditationsübungen
- Kraft
- Flexibilität
- Schmerzlinderung
- Besser schlafen
- Ausgleich und Stressprävention

Zielgruppe: Personen, die auf Grund von Stress oder Stressempfinden unter Einschränkungen der Lebensqualität leiden, Folgeproblemen vorbeugen und/oder ihre Kenntnisse über ganzheitliche Atem- und Bewegungsübungen vertiefen möchten.

8 Einheiten, samstags, um 10.30 – 11.15 Uhr.
Beginn des Kurses am 09.05.2015

Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Bitte melden Sie sich schriftlich per E-Mail bei Helma Sperling unter hsperling@fit-well.de an. Telefonisch sind wir erreichbar unter 0234 950 42 50. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.