

„BOP und Rücken“ Funktionstraining für Rücken Bauch, Beine und Po

Die Stunde beginnt mit einem leichten Herz-Kreislauftraining.

Das spezielle Funktionstraining für die gesamte Körpermuskulatur beinhaltet eine Zusammenstellung aus Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Dehnübungen. Ziel ist die Kräftigung der Muskulatur und die Erhaltung der körperlichen Elastizität als Ausgleich zur Berufs- und Alltagsarbeit.

Der Kurs bietet ein effektives Kräftigungsprogramm für den Rücken und die „Problemzonen“ und unterstützt die Figurformung. Es werden die Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur trainiert. Darüber hinaus werden die Haltemuskulatur im Bereich des Rückens sowie die Bauchmuskulatur gestärkt, Verspannungen im Schulter und Nackenbereich werden gelöst.

Das spezielle Trainingsprogramm zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur wird durch Elemente aus dem Pilates-Training unterstützt.

Zur Intensivierung des Kräftigungs- und Straffungsprogramms kommen auch leichte Handgeräte zum Einsatz (Theraband, Gewichtsmanschetten etc). Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen beenden das Trainingsprogramm.

Termine:

10.01. – 28.03.2017 12 UE à 60 Minuten

04.04. – 27.06.2017 12 UE á 60 Minuten

Am 06.06.2017 fällt die Stunde aus.

Kursgebühr 40,00 €

dienstags 19.00 – 20.00 Uhr

Leitung: Helga Fisseler

Ort: **im Sport- und Freizeitcenter Moers
Filderstraße 143 B, 47447 Moers,
(gegenüber Solimare / Eishalle)**

Sind diese Kursangebote etwas für mich?
Vereinbaren Sie mit uns eine kostenlose
Schnupperstunde, sie hilft Ihnen bei
Ihrer Entscheidung.

Rücken – Aktiv Ein Rücktraining in Anlehnung an Pilates mit Elementen aus der neuen Rückenschule - Ein effektives Training nicht nur für den Rücken -

Rückentraining muss nicht langweilig sein! Einseitige und unfunktionelle Bewegungen der Wirbelsäule, Überbeanspruchung und Bewegungsmangel sowie fehlende Entspannung sind typische Ursachen für schmerzhafte Muskelverspannungen und frühzeitige Abnutzungserscheinungen. Diesen Störungen und den daraus entstehenden Beschwerden kann mit einem gezielten und effektiven Training vorgebeugt, bzw. bereits vorhandene Beschwerden gelindert werden.

Ziel dieses Trainings ist die Vorbeugung von Rückenschmerzen sowie von rückenspezifischen Problemen und Haltungsschwächen.

Das Rückentraining ist eine Kombination aus Kräftigung und Dehnung mit dem Ziel, schlanke Muskeln zu trainieren, die tiefe Bauchmuskulatur und die Muskeln rund um die Wirbelsäule zu kräftigen, um so entscheidend zu einer Verbesserung der Haltung zu gelangen. Trainiert werden die Rücken- und Bauchmuskulatur, aber auch Beine und Po kommen nicht zu kurz. Zur Unterstützung helfen Elemente aus dem Pilates-Training.

Tipps zum rückengerechten Alltagsverhalten runden das Programm ab. Es kommen leichte Handgeräte zum Einsatz. (Hanteln, Therabänder, Bälle etc.)

Termine:

10.01. – 28.03.2017 = 12 UE á 60 Minuten

04.04. – 27.06.2017 = 12 UE á 60 Minuten

Am 06.06.2017 fällig die Stunde aus.

Kursgebühr. 40,00 €

dienstags 20.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Helga Fisseler

Ort: **im Sport- und Freizeitcenter Moers
Filderstraße 143 B, 47447 Moers
(gegenüber Solimare / Eishalle)**

Einführung in das Thema „ Faszien und Rücken“ in Kooperation mit der SG Moers

Diese Stunde bietet ein Rückentraining in Verbindung mit Übungen aus dem Faszien-Programm..

Unsere Muskeln, Bänder und Sehnen werden von Faszien (Bindegewebe) umgeben. Gelenk- und Rückenverspannungen sind oft die Folge von verklebten oder verfilzten Faszien. Durch langsame und achtsame Übungen versuchen wir in dieser Stunde wieder elastische Faszienkörper herzustellen. Neben Übungen für Bauch und Rücken bilden Dehnübungen einen Schwerpunkt in diesem Kurs.

Mit einfachen Schritten trainieren wir zu Beginn der Stunden das Herz-Kreislauf-System und regen die Fettverbrennung an.

Danach wenden wir uns den 150 verschiedenen Muskeln zu, von denen die Wirbelsäule bewegt, gestützt und getragen wird. Diese Muskeln geben der Wirbelsäule die nötige Stabilität. Die Bauchmuskulatur wird trainiert, da die Bauchmuskulatur sowohl als Mitspieler als auch als Gegenspieler der Rückenmuskulatur enorm wichtig ist, um die nötige Balance im Körper zu erreichen.. Unabhängig vom Alter und der körperlichen Leistungsfähigkeit führt das Training zu mehr Beweglichkeit. Durch das spezielle Trainingsprogramm werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, gleichzeitig werden die Faszien allmählich wieder elastisch. Zum Einsatz kommen leichte Handgeräte (Therabänder, Pilates-Bälle), Bitte 1 Handtuch mitbringen.

02.03. – 06.04.2017

6 UE á 60 Minuten

donnerstags von 18.00 – 19.00 Uhr

Kursgebühr 20,00 €

Leitung: Helga Fisseler

Ort: **Turnhalle der Astrid-Lindgren-Schule**

In Zeiten von leeren Kassen im Gesundheitswesen liegt Vorbeugung und Vorsorge rund um die eigene Gesundheit im Trend.

Viele Teilnehmer/innen sind daher auf der Suche nach qualitativ hochwertigen Angeboten im Gesundheits- und Präventionsbereich.

Die Sportgemeinschaft Vitality Moers 2004 e. V. legt Wert auf eine hochwertige Ausbildung Ihrer Trainer. Unser Motto lautet daher:

„Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen“

Unser vielfältiges Angebot richtet sich auch an Teilnehmer/innen mit wenig Bewegungserfahrung.

Wir bieten auch "Schnupperkurse" an, dort haben die Teilnehmer die Möglichkeit unsere Angebote erst einmal kennen zu lernen.

Besuchen Sie auch unsere Homepage.

Dort finden Sie weitere interessante Angebote. z.B. Nordic Walking, Entspannungsseminare, Meditationswochenenden

www.vitality-moers.jimdo.com



Was Sie noch wissen sollten...

Die Kurse werden zum Teil in Zusammenarbeit mit der SG Moers durchgeführt. Vereinsmitglieder erhalten eine Ermäßigung.

Bei einigen Angeboten besteht die Möglichkeit der Bezuschussung nach § 22 SGB durch Ihre Krankenkasse.

Sprechen Sie uns an. Bei der Abrechnung sind wir Ihnen behilflich

Weiterhin bieten wir auf Anfrage an:
**Einzel- und Gruppentraining
Nordic-Walking,
Entspannungstechniken mit dem Schwerpunkt
Autogenes Training**

Anmeldung und /Information:

Helga Fisseler:
Telefon:
02845-6777

Mail:



h.fisseler@web.de

Vitality

**Sport in der Prävention
Ausdauer- und Bewegungsschulung**

Präventionskurse

1. Halbjahr 2017



**Rückentraining
Faszien und Rücken
Entspannung
Nordic- Walking
Pilates**