



FCN Fitness Kursübersicht Sommerprogramm 2019

FCN Fitness Sportprogramm ab Mai 2019										
Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
07.00 - 08.00 Uhr										
08.30 - 09.00 Uhr							Body Workout 8.45 - 9.45 Uhr			
09.00 - 09.30 Uhr										
09.30 - 10.00 Uhr										
10.00 - 10.30 Uhr										
10.30 - 11.00 Uhr										
11.00 - 11.30 Uhr									Zumba® Kids	
11.30 - 12.00 Uhr										
12.00 - 12.30 Uhr										
12.30 - 13.00 Uhr										
13.00 - 13.30 Uhr										
13.30 - 14.00 Uhr										
14.00 - 14.30 Uhr										
14.30 - 15.00 Uhr										
15.00 - 15.30 Uhr								Kindertrunen 1		
15.30 - 16.00 Uhr										
16.00 - 16.30 Uhr										
16.30 - 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen									
17.00 - 17.30 Uhr					Kindertrunen 2					
17.30 - 18.00 Uhr			Pilates Level 1 17.30 - 18.45 Uhr							
18.00 - 18.30 Uhr				PMR 18.15- 19.15 Uhr	Fit mit 60+	Fit in den Sommer				Tanzkurs Dance Mix 18.30 - 19.45 Uhr
18.30 - 19.00 Uhr	Lauftreff Aufbau	Lauftreff Fortgeschritten					Langsam richtig laufen lernen!	Boot Camp		Zumba®
19.00 - 19.30 Uhr			Pilates Level 2 18.45 - 20.00 Uhr		TRX® Fortgeschritten	Balance Swing				Body Workout
19.30 - 20.00 Uhr				BM				Stretch & Relax		
20.00 - 20.30 Uhr					TRX® Einsteiger				Tanzzirkel 19.45 - 21.00 Uhr	
20.30 - 21.00 Uhr										
21.00 - 21.30 Uhr										
21.30 - 22.00 Uhr										
Kurs findet nicht in der Turnhalle statt										

Abteilungsleiter
Frauke Bauer
Wolkertshofener Str. 11
85128 Nassenfels
Tel: 08424/884666
Email: fitness-AL1@fc-nassenfels.de

2. Abteilungsleiter
Manuela Hollinger
Am Kreuzacker 12
85111 Möckenlohe
Tel: 08424/885360
Email: fitness-AL2@fc-nassenfels.de

Abteilungskassier
Elisabeth Hollinger
Am Toracker 4
85128 Nassenfels
Tel: 08424/884797
Email: fitness-kassier@fc-nassenfels.de

Abteilungsschriftführer
Marco Spreng
Bei der Klaus 18
85128 Nassenfels
Tel: 08424/8840766
Email: fitness-schriftfuehrer@fc-nassenfels.de



Kurs	Kursbeschreibung	Kursbeginn / -zeiten	Gebühren	Anmeldung
<p>Themenabend "Faszientraining"</p>	<p>Faszien (Bindegewebe) sind das, was jeden Muskel, jede Bandstruktur, aber auch jeden Knochen und jedes Organ umhüllt. Sie vernetzen den ganzen Körper. Neueste wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Faszien bei der Kraftübertragung, Energiespeicherung, Koordination und Beweglichkeit eine entscheidende Rolle spielen. Sind Faszien verklebt, verfilzt oder verhärtet, leidet die Gelenkigkeit und Beweglichkeit, was das Risiko für Überlastungsschäden und Schmerzen erhöht. Beim Themenabend „Faszientraining mit der Faszienrolle und dem Faszienball“ geht es darum, einfache und gezielte Übungen für den persönlichen Gebrauch kennenzulernen und zielgerichtet anzuwenden. Ziel des Abends ist es, dass jeder TN eigenständig und individuell bei sich zu Hause trainieren kann. Zudem soll jeder TN Sicherheit im Umgang mit den Trainingsgeräten bekommen um die Übungen korrekt auszuführen. Geeignet ist das Training sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene, sowie Junge und Ältere, da die Übungen der jeweiligen Belastbarkeit angepasst werden. Anmerkung: Hast du bereits eine eigene Faszienrolle und/oder Faszienball, kannst du die Trainingsgeräte gerne mitbringen.</p>	<p>Mittwoch, 08.05.2019 19.00 - 20.30 Uhr</p>	<p>Fitness- Mitglieder: 0€ Nicht-Mitglieder: 5€</p>	<p>Marco Spreng 08424/8840766</p>



Kurs	Kursbeschreibung	Kursbeginn / -zeiten	Gebühren	Anmeldung
Eltern-Kind-Turnen	Dieser Kurs richtet sich an unsere jüngsten Mitglieder ab Laufen bis einschließlich 3 Jahre. Die Kinder werden von Ihren Eltern (oder gerne auch von den Großeltern) begleitet. Kinder sollen und wollen turnen, das heisst bei uns: Toben-Singen-Laufen-Schaukeln-Hüpfen-Werfen-Balancieren-Lachen-Krach und Faxen! Durch ein vielseitiges Bewegungsangebot (Mitmach-, Sing- und Bewegungsspiele) sollen sich die Kinder ausprobieren und vor allen Dingen Selbstvertrauen entwickeln. Das Eltern-Kind-Turnen unterstützt den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und verbessert so die koordinativen Fähigkeiten (Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit,...) und hilft beim Sammeln neuer Erfahrungen mithilfe verschiedener Bewegungslandschaften.	Montags, 16.30 – 17.30 Uhr Termine: 06.05.; 13.05.; 20.05.; 27.05.; 03.06.; 24.06.; 01.07.; 08.07.; 15.07.; 22.07.;	Fitness-Mitglieder: 0€ Nicht-Mitglieder: 30€	Stefanie Schlamp 08424/884286
Kinderturnen 1	Alle 4- bis 6-jährigen Kinder werden ohne ihre Eltern in ihren Aktivitäten durch vielseitiges Bewegen, Spielen und Fertigkeitserlernen an und mit Geräten gefördert. Dabei bietet es den Kindern die Bewegungs- und Erfahrungsräume, die sie für eine gesunde körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung brauchen. Durch verschiedene Bewegungsbaustellen werden in den Stunden spielerisch und ohne jeden Leistungsdruck Koordination, Beweglichkeit und Kraft trainiert.	Freitags, 15.00 - 16.00 Uhr Termine: 03.05.; 10.05.; 17.05.; 24.05.; 31.05.; 07.06.; 28.06.; 05.07.; 12.07.; 19.07.;	Fitness-Mitglieder: 0€ Nicht-Mitglieder: 30€	Stefanie Schlamp 08424/884286
Kinderturnen 2	Alle 7- bis 11-jährigen Kinder werden in ihren Aktivitäten durch vielseitiges Bewegen, Spielen und Fertigkeitserlernen an und mit Geräten gefördert. Dabei bietet es den Kindern die Bewegungs- und Erfahrungsräume, die sie für eine gesunde körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung brauchen. Mädchen und Jungen haben die Möglichkeit, sich in dieser Sportstunde auszutoben. In dieser zwanglosen Turnstunde können sie an verschiedenen Turngeräten ihre motorischen Fähigkeiten erkennen und versuchen, diese umzusetzen bzw. zu erweitern. Die Kinder lernen und üben, Rücksicht aufeinander zu nehmen, zu helfen, Spielregeln einzuhalten, Ängste zu überwinden und dabei können sie auch noch neue Freunde gewinnen. Sie können mit anderen Kindern spielen, laufen, tanzen, klettern, Seil springen u.v.m.	Mittwochs, 17.00 - 18.00 Uhr Termine: 08.05.; 15.05.; 22.05.; 29.05.; 05.06.; 26.06.; 03.07.; 10.07.; 17.07.; 24.07.;	Fitness-Mitglieder: 0€ Nicht-Mitglieder: 30€	Manuela Hollinger 08424/885360



Kurs	Kursbeschreibung	Kursbeginn / -zeiten	Gebühren	Anmeldung
Zumba Kids	Bei Zumba® Kids handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Zumba Fans im Alter von 6 bis 11 Jahren. Bei diesem Programm können Kids bei voller Lautstärke mit ihren Freunden austoben und abtanzen. Altersgemäße Musik und Bewegungsabläufe heizen den Kids auf der Tanzfläche ein. Ziel ist es, das Gleichgewicht, die Koordination der Bewegungen mit Armen und Beinen nach dem Rhythmus der Musik und die Konzentration der Kinder zu steigern. Aber das Wichtigste an Zumba Kids® ist, das die Kinder bereits frühzeitig lernen, dass Bewegung Spaß macht.	Samstags, 11.00 - 12.00 Uhr Termine: 25.05.; 01.06.; 08.06.; 15.06.; 22.06.; 29.06.; 06.07.; 13.07., 20.07.; 27.07.;	Fitness- Mitglieder: 0€ Nicht-Mitglieder: 30€	Elisabeth Hollinger 08424/884797
Langsam richtig laufen lernen!	Langsam richtig laufen lernen! Eine zielgerichtete, Verletzungen vorbeugende Aufwärm- und Dehngymnastik; ein dosiertes, leistungssteigerndes Lauftraining mit abschließenden Cool-down-Übungen zum Schutz gegen Muskelverspannungen und Verletzungen sowie die individuelle fachliche Anleitung hinsichtlich Lauftechnik, Atemschulung, Pulskontrolle usw. Neben positiven Effekten für das Herz-Kreislauf-System hat das Laufen auch positive Auswirkungen auf die Psyche, baut Stress ab und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Der Lauftreff ist für Anfänger/-innen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung (Trainingsanzug, Laufschuhe, Regenschutz). Geleitet wird der Lauftreff von unseren ausgebildeten Lauf-Instruktoren Steffi und Angelika. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmer statt.	Donnerstags, 18.30 Uhr ab 02. Mai 2019 und nach Vereinbarung	Fitness- Mitglieder: 10€ Nicht-Mitglieder: 30€	Angelika Spreng 08424/1285
Lauftreff - Aufbaukurs	Wer bereits 45 Minuten ohne Probleme im moderaten Tempo laufen kann und gerne genussvoll seine Runde in Begleitung andere Läufer unter Betreuung eines Coaches dreht, ist hier genau richtig. Trainiert werden nicht nur Kraft, Koordination und Ausdauer sondern auch die Lauftechnik. Das sog. Lauf-ABC, auch Lauschule genannt, beinhaltet grundlegende Technik- und Koordinationsübungen, mit denen jeder Läufer seinen Laufstil schulen und aktive Verletzungsprophylaxe betreiben kann. Um den individuellen Trainingseffekt zu steigern, variieren die Laufeinheiten in Dauerlaufmethode und Tempoläufen in verschiedenen Pulsbereichen. Du erlernst die Grundlagenausdauer spürbar zu verbessern, das Lauftempo zu erhöhen und die Lauftechnik zu optimieren. Ziel des Kurses ist es, schneller zu werden, größere Distanzen zurückzulegen und bei Interesse gemeinsam an einem Laufwettkampf teilzunehmen. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmer statt.	Montags, 18.30 Uhr ab 29.04.2019 und nach Vereinbarung	Fitness- Mitglieder: 10€ Nicht-Mitglieder: 60€	Stefanie Schlamp: 08424/884286



Kurs	Kursbeschreibung	Kursbeginn / -zeiten	Gebühren	Anmeldung
<p>Lauftreff Fortgeschrittene</p>	<p>Du läufst bereits seit mindestens einem Jahr, kannst problemlos eine Stunde (bei ca. 8-9 km/h) ohne Gehpause durchlaufen und möchtest dein Training nun abwechslungsreicher gestalten, um dich weiter zu entwickeln? Dann ist dieser Kurs richtig für Dich. Gelaufen werden schöne Strecken, die durch gelegentliche "Sprints", "Sprünge" und "Technikübungen" ergänzt werden. Ein unterschiedlicher Trainingszustand der Teilnehmer kann ausgeglichen werden, indem jeder die Intensität dieser Übungen selbst gestaltet.</p> <p>Ziel des Kurses ist durch abwechslungsreiches Lauftraining, Technik und Ausdauer zu verbessern sowie Spaß an der Bewegung mit Gleichgesinnten zu haben. In diesem Kursprogramm bereiten sich alle Interessierten nach speziellen Trainingsplänen für die anstehenden bekanntgegebenen Laufevents vor.</p> <p>Der Kurs findet ab 5 Teilnehmer statt.</p>	<p>Montags, 18.30 Uhr</p> <p>ab 29.04.2019 und nach Vereinbarung</p>	<p>Fitness-Mitglieder: 10€</p> <p>Nicht-Mitglieder: 60€</p>	<p>Angelika Spreng 08424/1285</p>
<p>Pilates</p>	<p>„Man ist so alt, wie die Wirbelsäule beweglich ist!“ (Joseph Pilates) Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - eine systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der PILATES-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genutzt werden. Menschen, die PILATES trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher.</p>	<p>Dienstags</p> <p>Level 1: 17.30 - 18.45 Uhr</p> <p>Level 2: 18.45 - 20.00 Uhr</p> <p>Termine: 07.05.; 14.05.; 21.05.; 28.05.; 04.06.; 25.06.; 02.07.; 09.07.; 16.07.; 23.07.;</p>	<p>Fitness-Mitglieder: 10€</p> <p>Nicht-Mitglieder: 60€</p>	<p>Angelika Spreng 08424/1285</p>



Kurs	Kursbeschreibung	Kursbeginn / -zeiten	Gebühren	Anmeldung
Boot Camp	<p>Boot Camp ist ein hochintensives abwechslungsreiches Zirkeltraining mit einem Wechsel zwischen ausdauer- und kraftorientierten Ganzkörperübungen. Die hohen Trainingsintensitäten begünstigen den Nachbrenneffekt – perfekt für den Beachbody. Das Fitness Training ist intensiv. Durch eine motivierte Trainerin und mitreißende Musik ist der Spaßfaktor garantiert. Jeder kommt an sein Limit und gemeinsam überwinden wir neue Grenzen. Jeder kann mitmachen, egal ob dick oder dünn, Sportmuffel oder Fitness Fanatiker.</p> <p>Das Training findet bei geeignetem Wetter draußen statt! Entsprechende Kleidung ist daher notwendig.</p>	<p>Freitags, 18.30 - 19.30 Uhr</p> <p>3x Samstags bei min. 8 TN um 08.30 Uhr</p> <p>Termine: 04.05.; 17.05.; 24.05.; 07.06.; 14.06.; 29.06.; 06.07.; 12.07.;</p>	<p>Fitness-Mitglieder: 10€</p> <p>Nicht-Mitglieder: 60€</p>	<p>Manuela Hollinger 08424/885360</p>
Stretch & Relax	<p>Wenn Du Lust hast auf eine lebendige und zugleich entspannende Stunde, ist dieser Kurs genau richtig. Es geht ein bisschen um Kräftigung, aber vor allem um Lockerung, Mobilisierung und Regeneration. Ein Kurs, um Verspannung zu lösen, beweglicher zu werden und sich zu entspannen. Verbessere deine Mobilität und lass den Alltag hinter Dir.</p>	<p>Freitags, 19.30 - 20.30 Uhr</p> <p>3x Samstags bei min. 8 TN um 09.30 Uhr</p> <p>Termine: 04.05.; 17.05.; 24.05.; 07.06.; 14.06.; 29.06.; 06.07.; 12.07.;</p>	<p>Fitness-Mitglieder: 10€</p> <p>Nicht-Mitglieder: 60€</p>	<p>Manuela Hollinger 08424/885360</p>
Zumba® Fitness	<p>Zumba® Fitness ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem! Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Der Kurs findet insgesamt 8x sonntags in der Turnhalle Nassenfels statt.</p>	<p>Sonntags, 18.00 - 19.00 Uhr</p> <p>Termine: 05.05.; 12.05.; 19.05.; 26.05.; 02.06.; 09.06.; 16.06.; 23.06.; 30.06.; 07.07.; 14.07.</p>	<p>Fitness-Mitglieder: 10€</p> <p>Nicht-Mitglieder: 60€</p>	<p>Carola Rothlauf 08424/8858148</p>



Kurs	Kursbeschreibung	Kursbeginn / -zeiten	Gebühren	Anmeldung
<p>TRX Suspension Training (Schlingentraining)</p>	<p>Was ist Schlingentraining? Das Schlingentraining ist ein sehr effektives Ganzkörper-Training, bei dem du neben deiner Kraft auch deine Muskelkoordination und Stabilisation trainierst. Zudem stärkt das Schlingentraining deine Tiefenmuskulatur effektiv und bietet so eine gute Ergänzung zum klassischen Krafttraining an den Geräten, an denen du in der Regel nur einzelne und größere Muskeln ansprechen kannst.</p> <p>Was erwartet dich beim Schlingentraining? Beim Schlingentraining trainierst du mit Hilfe deines Körpergewichts während du mit Armen oder Beinen in einem Schlingensystem hängst. Das Training beruht dabei auf dem Prinzip der Instabilität. Der große Vorteil liegt darin, dass bei jeder Übung die ganze Muskelkette bis in die Tiefenmuskulatur angesprochen wird. Mit dem TRX® Suspension Training® kann jedes individuelle Trainingsziel realisiert werden, egal ob Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Konditionsverbesserung, Bekämpfung / Vermeidung von Rückenschmerzen, Stärkung des Rumpfes. Sportler auf allen Fitnesslevels können mit dem Suspension Training Erfolge erzielen. Besonders motivierend ist natürlich das Training in einer Gruppe! Überzeuge dich selbst von der Vielfältigkeit des Trainings.</p> <p>Hinweis: Aufgrund der steigenden Nachfrage können nur verbindliche Anmeldungen entgegengenommen werden!</p>	<p>Mittwochs</p> <p>Fortgeschritten: 19.00 - 20.00 Uhr; Einsteiger: 20:00 - 21:00 Uhr; Termine: 22.05.; 29.05.; 05.06.; 12.06.; 26.06.;</p>	<p>Fitness-Mitglieder: 10€ Nicht-Mitglieder: 40€</p>	<p>Marco Spreng 08424/8840766</p>
<p>Fit mit 60+</p>	<p>Der Kurs beinhaltet eine Kombination aus Übungen im Bereich Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Natürlich kommen hierbei auch die Geselligkeit untereinander und der Spaß nicht zu kurz. Es handelt sich hierbei um einen laufenden Kurs. Der Einstieg ist jederzeit möglich.</p>	<p>Mittwochs 18:00 - 19.00 Uhr; Termine: 08.05.; 15.05.; 22.05.; 29.05.; 05.06.; 26.06.; 03.07.; 10.07.; 17.07.; 24.07.;</p>	<p>Fitness-Mitglieder: kostenfrei Nicht-Mitglieder: 60€</p>	<p>Frauke Bauer 08424/884666</p>



Kurs	Kursbeschreibung	Kursbeginn / -zeiten	Gebühren	Anmeldung
Balance Swing™	<p>Balance Swing™ ist ein ganzheitliches Körpertraining auf dem Mini-Trampolin, das jede einzelne Zelle des Körpers gelenk- und wirbelsäulenschonend trainiert. In diesem Konzept werden unterschiedliche Trainingselemente nach den 5 Elementen der traditionell chinesischen Medizin kombiniert. So entsteht ein kraftvoll-dynamisches Body & Mind Programm, das zur Verbesserung von Kraft, Stabilität und Beweglichkeit beiträgt. Das Training auf dem Trampolin trainiert nicht nur deine körpereigene Balance, sondern ist eine der effektivsten Trainingsformen für Körper, Geist und Seele. Das Balance Swing Training verbessert das Herz-Kreislauf-System, die Fettverbrennung, strafft das Bindegewebe, fördert Koordination und Gleichgewicht, Osteoporoseprävention, bringt gute Laune und Spaß durch Ausschüttung von Glückshormonen. Cardio-, Balance- und Krafttraining mit hohem Spaßfaktor auf dem Minitrampolin zu fetziger Musik mit motivierenden Trainern - das ist Balance Swing™! und dazu noch hoch effektiv!</p>	<p>Donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr</p> <p>Termine: 02.05.; 09.05.; 16.05.; 23.05.; 06.06.; 04.07.; 11.07.; 18.07.; 25.07.;</p>	<p>Fitness-Mitglieder: 10€</p> <p>Nicht-Mitglieder: 60€</p>	<p>Manuela Hollinger 08424/885360</p>
Fit in den Sommer	<p>Gehe fit in den Sommer! Bei diesem Kurs geht es darum, Fett zu verbrennen, die Kondition und Ausdauer zu stärken und natürlich auch damit seine Figur zu verbessern. Der Körper wird ideal belastet und vor allem effektiv trainiert. Jede Stunde kommt ein anderes Gerät zum Einsatz. Wer Lust auf ein vielseitiges Programm hat und das Ziel, die sportliche Leistungsfähigkeit auf einer breiten Basis zu trainieren, der ist hier genau richtig. Alle Hauptmuskelgruppen des Körpers werden definiert und trainiert.</p>	<p>Donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr</p> <p>Termine: 02.05.; 09.05.; 16.05.; 23.05.; 06.06.; 04.07.; 11.07.; 18.07.; 25.07.;</p>	<p>Fitness-Mitglieder: 10€</p> <p>Nicht-Mitglieder: 60€</p>	<p>Stephi Hollinger 08424/885696</p>



Kurs	Kursbeschreibung	Kursbeginn / -zeiten	Gebühren	Anmeldung
Body Workout	<p>Sommerzeit ist Body Workout Zeit!</p> <p>Mit den unterschiedlichen Übungen und Variationen wirst du vorwiegend unter Einsetzung deines eigenen Körpergewichtes deine Muskulatur kräftigen, die Körperhaltung verbessern und für noch mehr Beweglichkeit sorgen.</p> <p>Nach dem Aufwärmen folgt eine intensive Kräftigung und Ausdauer für alle großen Muskelpartien. Zum Schluss wirst du dich der Entspannung und dem Stretching widmen. Das intensive Body Workout wird nicht nur deine Ausdauer erhöhen, sondern auch deinen Body schlank und definiert aussehen lassen.</p>	<p>Donnerstags, 08.45 - 09.45 Uhr Termine: 09.05.; 16.05.; 23.05.; 06.06.; 13.06.; 27.06.; 04.07.; 11.07.; 18.07.; 25.07.;</p> <p>Sonntags, 19.00 - 20.00 Uhr Termine: 05.05.; 12.05.; 19.05.; 26.05.; 02.06.; 09.06.; 16.06.; 23.06.; 30.06.; 07.07.; 14.07.</p>	<p>Fitness- Mitglieder: 10€</p> <p>Nicht-Mitglieder: 60€</p>	<p>Donnerstagskurs bei Carola Rothlauf unter 08424/8858148</p> <p>Sonntagskurs bei Stephi Hollinger unter 08424/885696</p>
BM-Balance Beckenbodenschule, Prävention von Beschwerden von Blase und Beckenboden	<p>Wofür steht BM Balance? „BM“ steht für ein Konzept von I. Bort-Martin und M. Martin sowie Bauchmuskulatur, Beckenbodenmuskulatur, Beinmuskulatur, Blase und Miktion, Bewegung und Muskelspannung, Beckenintegration und Myofasciale Verbindungen, Bewusstsein und Motivation. Der Präventionskurs richtet sich an Menschen mit einem Risiko für Beckenbodenprobleme (Harninkontinenz). Also Menschen mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems. Ziel der Maßnahme ist die Prävention bzw. Reduzierung von beckenbodenspezifischen Risikofaktoren, so dass Beckenboden-Problemen (Harninkontinenz) nachhaltig und effektiv vorgebeugt werden kann. Während des Kurses werden die Physischen Gesundheitskomponenten Kraft, Elastizität, Koordination und Entspannungsfähigkeit in spezieller Ausrichtung auf den Beckenboden trainiert. Außerdem werden psychosoziale Gesundheitskomponenten wie Handlungs- und Effektwissen, gesundheitliches Grundverständnis über den eigenen Körper und dessen Prozesse vermittelt. Der Kurs ist auch gut geeignet als Rückbildungsgymnastik nach der Schwangerschaft! Besonderheit: Dieser Kurs ist so konzipiert, dass es die Voraussetzungen zur anteiligen Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V erfüllt.</p>	<p>Dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr</p> <p>Termine: 7.5., 14.5., 21.5., 28.5., 4.6., 26.6., 2.7., 9.7., 16.7., 23.7.</p>	<p>Fitness- Mitglieder: 75€</p> <p>Nicht-Mitglieder: 100€</p>	<p>Sandra Hollinger 08424/8843517</p>



Kurs	Kursbeschreibung	Kursbeginn / -zeiten	Gebühren	Anmeldung
<p>Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)</p>	<p>Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen.</p> <p>Ziel ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung.</p> <p>PMR kann hilfreich sein bei Kopfschmerzen, Angststörungen, chronischen Schmerzen, Stress, Migräne, Fibromyalgie, Schlafstörungen, Verspannungen der Muskulatur, zur Nachsorge und Rehabilitation.</p> <p>Besonderheit: Dieser Kurs ist so konzipiert, dass es die Voraussetzungen zur anteiligen Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V erfüllt.</p>	<p>Dienstags, 18.15 - 19.15 Uhr</p> <p>Termine: 7.5., 14.5., 21.5., 28.5., 4.6., 26.6., 2.7., 9.7., 16.7., 23.7.</p>	<p>Fitness-Mitglieder: 85€</p> <p>Nicht-Mitglieder: 110€</p>	<p>Sandra Hollinger</p> <p>08424/8843517</p>