

Gesundheitsförderung auf besondere Weise

Rückenschwimmen für Erwachsene

Kursbeginn: Freitag, 11. Oktober 2019
Kurszeit: 17:00-18:00 Uhr
Kursdauer: 5 Abende
Ort: Schwimmbad

Beschreibung: Obwohl von Ärzten in vielen Situationen empfohlen, ist das gelenkschonende Rückenschwimmen unter den meisten Schwimmern eine unbeliebte und für viele ungewohnte, Fortbewegung im Wasser. Durch gezielte Übungen zur richtigen Wasserlage, Schwimmtechnik und Orientierung werden Unsicherheiten überwunden, Beweglichkeit gefördert und Spaß an diesem gesundheitsfördernden Schwimmstil vermittelt. Für Einsteiger ab 18 Jahren.

An den Kurstagen ist die Nutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte inklusive !

Kursleitung: Petra Bertling, Fachübungsleiterin Schwimmen/Rettungsschwimmen
Kursgebühr: EUR 49,--

Haltung und Bewegung mit Faszientraining

Kursbeginn: Donnerstag, 17. Oktober 2019
Kurszeit: 17:45-19:00 Uhr
Kursdauer: 8 Abende
Ort: Gymnastikraum

Beschreibung: Dieses spezielle Ganzkörpertraining beeinflusst die Kraftentwicklung und Kraftübertragung – und damit die Fitness. Besonders das Trainieren der Faszien findet zunehmend Beachtung, weil es verklebte und verhärtete Stellen des Bindegewebes lockert, Muskelverspannungen löst und die Regeneration der Muskulatur erhöht. So hilft es nicht nur bei sportlicher Belastung, sondern auch bei der Behandlung chronischer Schmerzen. Diese resultieren oftmals aus der einseitigen Belastung von Muskelgruppen. Deshalb kann das spezielle Ganzkörpertraining schon nach der ersten Anwendung das persönliche Wohlbefinden deutlich verbessern. Wiederholt durchgeführt, trägt es zur Straffung des Gewebes und zu einem dauerhaft angenehmen Körpergefühl bei.

An den Kurstagen ist die Nutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte inklusive !

Kursleitung: Sabine von Holtey, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Kursgebühr: EUR 89,--

Anmeldungen: Verein für Gesundheitssport e.V.
Telefon 0 75 62 / 75-274
E-Mail info@verein-agw.de
Internet www.verein-agw.de