



Trampolinspringen für die Gesundheit

(mit HEALTH-Trainerin Silvia Debnar)



NEU

„Einfach abheben, sanft landen und dazwischen zur Ruhe kommen!“

Warum Trampolinspringen für die Gesundheit?

Bei unserem Kurs möchte ich Euch die gesundheitlichen Vorteile des Trampolinspringens aufzeigen.

- * Blutdruck natürlich regulieren, dies kann sich durch regelmäßiges moderates Ausdauertraining schnell positiv auf die Blutdruckwerte auswirken.*
- * Lösen von Verspannungen im Rücken- und Schulterbereich durch schwingen und federn.*
- * Probleme mit der Bandscheibe? Hier ist das leichte Auf- und Abschwingen optimal.*

Gemeinsam werden wir zur Musik Übungen erlernen, zum Aufbau und zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, Kraft- und Gleichgewichtsübungen, Koordination, Übungen zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und zum Aufbau von Knochen und Knorpel. Ich freue mich auf Euch!

8 Termine, ab 04.10.2022, jeweils dienstags 17:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 100,00 €



Bewegen statt Schonen (mit Dunja Auer-Ansorge)

Der Rücken als Dauerproblem – muss das sein? Das Kursprogramm „Rücken-Aktiv – Bewegen statt schonen“ ist ein präventives Rückenprogramm, dessen Ziel es ist, die Freude an der Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Neben der Schulung einer natürlichen, gesunden Haltung und rückschonenden Bewegung, stellen Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Kurskonzepts dar.

Das Kurs-Konzepts "Bewegen statt schonen" entspricht den Qualitätskriterien der Krankenkassen und wird von vielen Kassen anerkannt.

12 Termine, ab 12.09.2022 / jeweils montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 65,00 € / Nichtmitglieder 130,00 €

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!