

# **Präventions-Kurse: Sanfte Fitness gegen den Alltagsstress**

## **Pilates**

Pilates ist eine Kombination aus herkömmlicher Gymnastik und asiatischen Methoden wie Yoga, die in einem ganzheitlichen mentalen und körperlichen Training zusammenfließen.

### **Zielgruppe:**

Die Pilates Trainingsmethode ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet, die sich entspannen wollen oder Rückenprobleme haben.

### **Ziele:**

Pilates steigert die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist. Die natürliche Bewegungsfähigkeit und Elastizität soll dadurch wiederhergestellt werden. Außerdem sollen sich auch Körperbewusstsein, Haltung, Vorstellungskraft und Koordinationsfähigkeit verbessern.

### **Wirkung:**

Durch bewusstes Erleben und Erspüren des eigenen Körpers, Kräftigung des Körperzentrums (Bauch- und Beckenbodenmuskulatur) und Aufbrechen von verspannten Bewegungsmustern werden Beschwerden verhindert.

Die Haltung wird durch die Stärkung des Körperzentrums und der Rückenmuskulatur aufrechter.

## **Rückenschule:**

Rückenschule beinhaltet das Erlernen eines rüchenschonenden Verhaltens im Alltag. Gezielte Übungen zur Kräftigung von Rücken sowie Bauchmuskulatur und Beckenboden. Allgemeine Dehnungsübungen sowie Übungen für das Gleichgewicht.

### **Ziel:**

Schmerzfremie Bewegung im Alltag.

### **Zielgruppe:**

Alle Personen mit und ohne Rückenprobleme.

## **Nordic-Walking**

Nordic-Walking ist nordisches gehen, die Grundtechnik kommt aus dem Skilanglauf. Es ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining.

### **Ziel:**

Training von Ausdauer, Kraft und Koordination, daraus resultiert auch gleichzeitig Gewichtsabnahme.

### **Zielgruppe:**

Nordic-Walking ist für Frauen sowie Männer jeden Alters geeignet, die etwas für ihre Fitness und Ausdauer tun möchten.