



# TuS 1892 Grolsheim e.V.

Turnen • Zumba • Badminton • Frauensport • Aerobic • Fastnacht • Tischtennis

## Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

### Von Krankenkassen bezuschusst!

Um gesund und fit zu bleiben benötigt der Körper im Alltag viel Bewegung, sodass wir im Bereich Haltung auch immer mehr von dynamischem Gleichgewicht sprechen. Hier wird der ganze Körper in Muskelgruppen, Muskelketten vielseitig gefordert und trainiert. Muskeln und Faszien können sich gegenseitig unterstützen, als auch entlasten. Der Körper wird als Einheit betrachtet und auf Strukturen und deren Vernetzung von Faszien und Muskeln, Bewegung und Haltung verständlich eingegangen. Dieses Kursprogramm beinhaltet ein Ganzkörperkonzept und bietet unterschiedliche und vielfältige Übungseinheiten. Alle Trainingsaspekte wie Kraft, Mobilisation, Stabilisation, Dehnung wie auch die Förderung der koordinativen Fähigkeiten, sowie Beweglichkeit, Gleichgewichtstraining werden berücksichtigt. Das Ganze mit Pilatesprinzipien kombiniert, bei der die tiefliegenden Muskelketten gestärkt werden. Für eine stabile Körpermitte, starke Bauchmuskeln und einen kräftigen Beckenboden. Die Übungen werden sehr konzentriert und bewusst ausgeführt, so wird der Körper stabilisiert und Ausweichbewegungen können vermieden werden. Koordination und Stabilisationsübungen fallen leichter. Am Ende jeder Stunde kommt die Entspannung nicht zu kurz. Sie ist die Lösung für eine gut entspannte Muskulatur und ein neues Körpergefühl.

Viele verschiedene Trainingsgeräte finden ihren Platz in diesem Konzept.

Der Kurs erfüllt alle von der zentralen Prüfstelle und den Krankenkassen vorgegebenen Voraussetzungen und ist somit von den Krankenkassen bezuschussungsfähig.

Für Frauen, Männer und Paare!

**Kursbeginn:** Freitag den 05.04.2019  
14.25 Uhr – 15.55 Uhr

**Kursort:** Nahelandhalle in Grolsheim

**Kursdauer:** 8 x 90 Minuten plus 1 x 90 Minuten

**Kursgebühr:** 56,00 €

**Anmeldung:** Kursleiterin Karin Maurer  
Tel.: 06724/5993040  
E-Mail: karin.maurer@web.de  
Zertifizierte/Lizenzierte  
Fitnesstrainerin, Pilates-,  
Rücken- und Faszientrainerin

Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!!!  
Für Frauen, Männer und Paare! Sowie Anfänger und Fortgeschrittene!