



# Physiowerkstatt

## Neikes & Würfel

## Fitness special - mit integriertem Gerätetraining

Fit werden mit gesundheitsorientiertem Gerätetraining - das lernen Sie im Kurs "Fitness special".

### Inhalt

Das Kernstück von Fitness special ist das gesundheitsorientierte Gerätetraining. Die ersten drei Stunden dieses Kurses sind identisch mit dem Kurs "Fitness basic". Nach einem kleinen Fitnesstest erfahren Sie viel Wissenswertes über effektives, gesundheitsorientiertes Training und wie Sie Ihre Trainingsbelastung optimal dosieren können.

Sie trainieren an unterschiedlichen Geräten, mit denen Sie der Kursleiter zunächst vertraut macht. Anschließend erstellt er mit Ihnen einen individuellen Gerätetrainingsplan - nach Ihrem Bedarf, Ihren Interessen und Ihren individuellen Fähigkeiten. Dabei lernen Sie, sich im richtigen Maße zu belasten und Ausdauer und Kraft zu trainieren.

Das Geräteprogramm wird durch Koordinations- und Beweglichkeitsübungen ergänzt. Zahlreiche Tipps und Hintergrundinformationen für Ihr persönliches Fitnesstraining runden den Kurs ab.

Auch in diesem Kurs bekommen Sie mit den Teilnehmermaterialien eine umfangreiche und sehr anschauliche Übungssammlung für Ihr Training zu Hause.

### Zielgruppe

Der Kurs richtet sich besonders an Männer und Frauen, die an einem ausgewogenen Fitnessprogramm interessiert sind und Spaß an einem gesundheitsorientierten Gerätetraining haben.

### Dauer

Das Programm umfasst zehn Kurseinheiten à 90 Minuten.

# Rücken basic - das Allroundtraining für den Rücken

Dieses intensive Bewegungstraining bringt Ihren Rücken mit einem interessanten Mix aus Kräftigungsübungen sowie Beweglichkeits- und Geschicklichkeitstraining in Form.

Bewegung ist ohne Zweifel das beste Mittel, um Rückenproblemen vorzubeugen. Meist bewegen wir uns im Alltag jedoch nicht genug, um den Rücken gesund zu halten. Dies können Sie jetzt mit diesem attraktiven Bewegungsprogramm ändern.

## Inhalt

Sie erwartet ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Alle diese Faktoren gehören dazu, um den Rücken langfristig in Form zu halten. Übungen mit Physiobällen oder Latexbändern wechseln sich mit beruhigenden Entspannungssequenzen ab. Außerdem wird die Körperwahrnehmung geschult. Denn nur, wenn Sie Ihren Körper und seine Signale spüren, können Sie Ihren Rücken gezielt schulen.

Als Begleitmaterial erhalten Sie ein Teilnehmerheft, in dem das Wichtigste aus dem Kurs noch einmal zusammengefasst ist. So können Sie die Trainingseinheiten anhand der Bilder und der ausführlichen Beschreibungen auch nach Ende des Kurses zu Hause weiterführen.

## Zielgruppe

Dieses Angebot ist für diejenigen geeignet, die ihren Rücken zielgerichtet in Form bringen möchten. Sollten Sie bereits unter Rückenbeschwerden leiden, fragen Sie zuvor Ihren Arzt, ob eine Teilnahme unbedenklich ist.

## Dauer

Das Programm umfasst zehn Veranstaltungen à 90 Minuten.

## Kursbegleitmaterial

# Rücken plus - mit integriertem Gerätetraining

**Zehn Wochen lang trainieren Sie in diesem Kurs Ihren Rücken - zuerst mit funktioneller Gymnastik und Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung, später auch mit Geräten.**

Dieser Kurs ist in den ersten Stunden aufgebaut wie "Rücken basic". Auch hier lernen Sie Ihren Rücken zunächst einmal richtig kennen - was tut ihm gut, was mag er gar nicht und welche Übungen helfen ihm, in Form zu bleiben.

## Inhalt

Theorie und Praxis wechseln sich ab, wobei das "Schwitzen" nicht zu kurz kommt. Sie erfahren alles über das richtige Dehnen und gezieltes Koordinations- und Muskeltraining. Auch für Entspannungspausen ist gesorgt. Auf dieser Basis lernen Sie dann im zweiten Teil ein gesundheitsorientiertes Gerätetraining kennen. Die TK hat dafür mit ausgewählten Fitnessstudios Verträge abgeschlossen und die Kursleiter ausführlich geschult.

Wenn Sie keine Erfahrung mit den Trainingsgeräten haben, ist das kein Problem. Ihr Kursleiter erläutert Ihnen die Funktionen, leitet Sie ausführlich an und achtet darauf, dass Gewichte und Wiederholungssätze stimmen.

Wie bei "Rücken basic" erhalten Sie ein Teilnehmerheft, in dem die wichtigsten Informationen für Sie zusammengefasst sind.

## Zielgruppe

Der Kurs ist für diejenigen geeignet, die Spaß daran haben, ihren Rücken zusätzlich mit Gerätetraining in Form zu halten. Sollten Sie bereits unter Rückenbeschwerden leiden, fragen Sie zuvor Ihren Arzt, ob eine Teilnahme unbedenklich ist.

## Dauer

Das Programm umfasst zehn Kurseinheiten à 90 Minuten.

# Fitness basic - das gesunde Allroundtraining

In diesem zehnwöchigen Kurs erfahren Sie, wie Sie sich auf vielfältige Art und Weise langfristig und mit viel Spaß fit halten können.

## Inhalt

Sie steigen ein mit einem kleinen Fitnesstest. Mit Aerobiceinheiten nach Musik oder spielerischen Übungen bringen Sie sich in Schwung und trainieren abwechselnd mit Latexbändern, Physiobällen oder Kurzhanteln. Dabei kommen weder Ausdauer noch Kraft oder Beweglichkeit zu kurz. Ergänzt wird das Programm durch Entspannungsübungen und viele Informationen zum gesunden Fitnesstraining.

Das Beste aber: Sie erhalten speziell entwickelte Begleitmaterialien mit anschaulichen Anleitungen und Tipps, damit Sie Ihr persönliches Fitnesstraining auch zu Hause präzise weiterführen können.

## Zielgruppe

Dieser Kurs ist für Frauen und Männer geeignet, die sich mit einem vielseitigen Bewegungsprogramm in Form bringen wollen.

## Dauer

Das Programm umfasst zehn Veranstaltungen à 90 Minuten.

## Kursbegleitmaterial

- ein Teilnehmerheft mit ausführlichen Informationen zu den gesamten Kursinhalten
- Fitnesskarten - das Westentaschenprogramm mit anschaulichen Übungen für zu Hause und unterwegs
- begleitende Unterlagen, wie Testprotokoll, Trainingsplan, Belastungsuhr