



Gesund und Fit

GuFi

Kursbeschreibungen

Qi Gong

Unter Qi Gong versteht man Gesundheitsübungen der traditionellen chinesischen Medizin. Atemübungen, die den natürlichen Rhythmus des Lebens aufrecht erhalten in Verbindung mit sanften, fließenden Bewegungen aktivieren unsere Selbstheilungskräfte und fördern die Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung. Die Übungen führen zur körperlichen Kräftigung und trainieren die Geschmeidigkeit des Körpers. Sie wirken ausgleichend und beruhigend auf den gesamten Organismus, wobei sich innere Ruhe einstellt und mehr Vitalität spürbar ist.

Kursleiterin: Ute Kammel

Kapow

Kapow ist anders, es bringt Dich an Deine Grenze, fordert Deinen Körper – und verändert Dich. Neue Denkmuster und überschwellige Trainingsreize bringen Dich weiter. Wieso nicht das verstärken, was wir im Alltag brauchen – eine starke Base. Die Muskulatur, die unseren Rumpf stützt, gerät in diesem Programm in den Fokus.

Stay Strong – das ist das Ziel von Kapow – denn wer einen starken Körper hat, hat auch einen starken Geist. Die Musik unterstreicht die Kombination aus Real Functionel Moves und Dance Aerobic - diese Stunde ist nicht nur Spaß, sie ist Gesundheit.

Der methodisch didaktische Aufbau der Stunde macht es Dir so einfach zu folgen. So liegt der Schwerpunkt tatsächlich im Training, obwohl es einem gar nicht so vorkommt, weil es unglaublich viel Spaß macht.

Die Zeit vergeht wie im Flug und man möchte am liebsten gar nicht aufhören.

Kapow erfindet keine neuen Bewegungen, und genau das macht es zum Erfolg für jeden Teilnehmer. >Jeder Teilnehmer besitzt bereits alle Ressourcen für den Kurs – schon jetzt.

Das Ziel von Kapow ist, den Teilnehmern ein Training anzubieten, bei dem sie muskuläre Dysbalancen ausgleichen können und dabei gleichzeitig Spaß haben.

Osteoporose-Training

Unter Osteoporose versteht man eine Skelett-Erkrankung. Die Knochen verlieren an Festigkeit, wodurch sie wesentlich leichter brechen. Ein Problem ist, dass sich die Krankheit meistens sehr schleichend entwickelt und somit lange Zeit ohne Symptome bleibt. Umso wichtiger ist es, dass es möglich ist, effektiv vorzubeugen!!! In diesem Kurs werden wirkungsvolle Trainings- und Präventionsmaßnahmen aufgezeigt, um der Erkrankung vorzubeugen und Linderung zu verschaffen.
Kursleiterin: Alexandra Stöferle

Tabata

Dies ist ein hochintensives und äußerst effektives Training. Der Körper wird in acht Intervallen insgesamt in vier Minuten maximal ausdauernd gefordert, sodass in kurzer Zeit eine rasche Konditionssteigerung, Figurstraffung und eine Definition sämtlicher Muskelpartien eintritt. Zudem zählt die Tabata-Trainingstechnik zu den besten Fettverbrennungsprogrammen im Fitnessbereich. Regelmäßige und konsequente Durchführung des Trainings steigert die mentale Stärke und das gezielte Erkennen der eigenen körperlichen Grenzen. Kursleiterin: Alexandra Stöferle

Entspannungstraining

Entspannen wieder neu erlernen.

In unserer heutigen Zeit wird in Mehrzahl ganz anders gelebt. Immer geringere körperliche Belastungen, Tagesrhythmen verschieben sich, sowie psychische und soziale Belastungen nehmen zu.

Unser Körper kann nicht unter körperlicher und psychischer Belastung unterscheiden, weswegen sich die Schwierigkeiten daraus ergeben.

Die Prozessabfolge im Körper ist dieselbe, egal ob ich körperlich etwas leiste oder Frust und Ärger habe. In solchen Fällen reagieren wir normalerweise nicht mit körperlicher Reaktion, wie Flucht oder Kampf. Deswegen bleibt die ganze unnötige Energie im Körper allein und muss irgendwie abgebaut werden.

Zwar helfen Sport und Bewegung diese Energie abzubauen, was auch als Entlastung empfunden wird, aber es findet kein Programmwechsel statt!!

Aktiv bleibt weiterhin das Kampfprogramm. Für den Menschen ist das ein gesunder Stress (Eustress). Hierbei ist nur das Problem, dass wir das Muster und die Art und Weise trainieren, einschleifen lassen und wir unseren Körper dadurch keine Entspannung bieten. Das führt dazu, dass wir uns ständig im gleichen Programm (Kampf-, Flucht) befinden. Das wiederum kann zu Dauerstress führen und in den negativen Stress (Distress) umschlagen, der ungesund für uns Menschen ist.

Wir haben verlernt abzuschalten! Gesucht werden immer mehr und neue Reize, Aktivität folgt auf die Andere und ausruhen heißt, sich pausenlos aus zweiter Hand mit Bildern und Tönen zu umgeben. Kursleiterin: Alexandra Stöferle