

# Präventionskurse Sommer 2024



Start:

**Dienstag, 23.04.24**

18.00 – 19.00 Uhr

**Wirbelsäulen-  
training**



19.15 – 20.15 Uhr

**Funktionelles  
Outdoor Training**



Start:

**Donnerstag, 18.04.24**

16.00 – 17.00 Uhr

**Gesundheitstraining**



**an den  
Geräten**

17.45 – 18.45 Uhr

**Funktionelles  
Zirkeltraining**



19.00 – 20.00 Uhr

**Faszien-  
Pilates**



**Anmeldung  
ab sofort  
möglich!!**

# Sommer, Sonne ,... Sport!!!



### WIRBELSÄULENTRAINING

Klare Empfehlung für alle, die Probleme mit dem Rücken haben! Hier wird gekräftigt, gedehnt und bewegt – alles mit dem Ziel, dass jeder selbst aktiv daran arbeiten kann seine Haltung zu verbessern.

### GESUNDHEITSTRAINING AN DEN GERÄTEN\*

Neben Übungen mit Kleingeräten trainiert die Gruppe hier auch an den großen, klassischen Geräten. Der Kurs kann außerdem gut genutzt werden, um uns kennenzulernen und sich im (teilweise) selbstständigen Training auszuprobieren.

\* findet ab 4 Teilnehmern statt

### FUNKTIONELLES OUTDOOR TRAINING

Sommer, Sonne – Outdoor Sport! Wir verlagern unseren Klassiker nach draußen. Das bedeutet, es kann auch mal gelaufen, gesprungen und gespielt werden. Natürlich kommen aber auch die funktionellen Kräftigungsübungen -vor allem für den Rumpf- nicht zu kurz. (Bei schlechtem Wetter haben wir die Möglichkeit nach drinnen auszuweichen.)

### FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING

Hier kommt Ihr auf Eure Kosten! Die Trainingseinheiten beinhalten für jede Körperpartie etwas. Trainiert wird mit und ohne Kleingeräte in unterschiedlichen Intensitätsgraden, so dass auch mal ein Tropfen Schweiß fließen kann. Organisiert als Zirkel, so dass für jeden eine Station zum Auspowern dabei ist.

### FASZIEN-PILATES

Eine Kombination aus dynamischen Beweglichkeits- und Mobilisationsübungen (Faszientraining) und Übungen zur Kräftigung der Körpermitte (Pilates) mit einer abschließenden Selbstmassage.

Neue Mitte 8, 35415 Pohlheim  
☎ 06403-9797842  
✉ [kurse@koerperkonzept.de](mailto:kurse@koerperkonzept.de)



# Sommer 2024