



FIT IM ALLTAG

Kraft und Mobility Training

Kursbeginn:

10 x ab 09.09.2024

Teilnehmer:

4 – 12 Personen

Kursort:

Vereinsheim des TVB 1878

Zeit:

Montag 16:30 – 17:30 Uhr

Kurskosten:

25€ Mitglieder

50€ Nichtmitglieder

Du brauchst:

- bequeme Kleidung
- deine Matte
- wir trainieren barfuß oder in Strümpfen

Kursbeschreibung:

Fit im Alltag, kombiniert Ganzkörperübungen aus dem **Kraft** Training mit Übungen, die unseren Körper **mobilisieren**.

Eine gute Beweglichkeit ist die Grundlage für jede Art von Bewegung und Training. Ein beweglicher und kräftiger Körper bringt uns sicher und entspannt durch unseren Alltag.

Sei es weit oben aus dem Schrank eine Konserven Dose zu greifen oder tief unter der Spüle nachzuschauen was da denn tropft.

Im **Kraftteil** arbeiten wir mit unserem eigenen Körpergewicht. Dafür bieten sich so genannte Functional (Ganzkörper) Übungen an. Die Übungen werden in einem moderaten Tempo ausgeführt, so dass du Zeit hast den Wechsel zwischen An- und Entspannung deiner Muskulatur zu spüren.

Ganzkörpertraining ist zudem Platz und Zeit sparend. Die einmal gelernten Übungen können so überall, zu jeder Zeit ausgeführt werden.

Durch die Zug – Druck Bewegung wird nicht nur deine Muskulatur besser

durchblutet, gestärkt und aufgebaut, wir wirken auch direkt auf die Knochen ein. Deine Knochendichte erhöht sich und **du beugst Osteoporose vor.**

Der **Mobility** Teil soll dich flexibel und beweglich machen. Auch hier werden die Mobilisation Übungen bewusst ausgeführt, um nachzuspüren was gerade in deinem Körper passiert. Durch die gezielte Bewegung deiner Gelenke wird Gelenkflüssigkeit produziert, die Bereiche werden besser durchblutet und genährt. Mit regelmäßigem Mobility Training löst du Verspannungen, beugst so Schmerzen und Osteoporose vor.

Wir beenden die Stunde mit einer kurzen Entspannungssequenz.

Kontraindikation:

akuter Bandscheibenvorfall, Bluthochdruck (bitte kläre mit deinem Arzt ab, ob du teilnehmen kannst)

Anmeldung und weitere Infos:

Claudia Bader

claudia.bader@turnverein-birkenfeld.de

Folge mir für mehr Tipps und Neuigkeiten:

Instagram: @im-flow-sein

Facebook: @im-flow-sein