



GESUNDHEITSPUNKT
BAD WALTERSDORF

Kleingruppentrainings-KURSE

Mag. Gabriele Ruthofer

Sportwissenschaftlerin

Mobil: 0664-1431768 Email: ruthofer@gesundheitspunkt.at

HERBST 2021

Kurs 1: RUMPFSTABILISATIONS-TRAINING

Di., 18.00-19.00h (31.8.-5.10.'21)

Mittels speziellen Core-Übungen und sensomotorischen Übungen wird die Stabilität und Kraft der wirbelsäulennahen Muskulatur trainiert und somit Rückenproblemen vorgebeugt.

Kurs 2: BECKENBODEN-AUFBAUKURS

Di., 19.10-20.10h (31.8.-5.10.'21)

Ziel dieses Praxis-Kurses ist, die in einem Grundkurs erlernten Übungen zur Mobilisation, Wahrnehmung, Kräftigung, Entspannung und Alltagsintegration zu vertiefen und zu erweitern. Theoretische Grundkenntnisse zum Thema Beckenboden werden empfohlen.

Kurs 3: FASZIEN-TRAINING

Di., 18.00-19.00h (12.10.-23.11.'21)

Die vier Techniken des Faszientrainings *Dehnen, Federn, Beleben, Spüren* zielen darauf ab, die Elastizität, Beweglichkeit und Nährstoffversorgung der Faszien (Bindegewebe) zu verbessern und die Leistungsfähigkeit im Alltag zu erhöhen.

Kurs 4: FUNKTIONELLES TRAINING

Di., 19.10-20.10h (12.10.-23.11.'21)

Der Fokus liegt auf Ganzkörpertraining und komplexes Training von Muskelketten. Es kommen verschiedene Trainingsmaterialien und Zusatzgewichte zum Einsatz.

Vorteile des Kleingruppen-Trainings

- Optimale Trainingsanpassung bei einer Gruppengröße von **3-4 Teilnehmer*innen**
- Individuelle Trainingsüberwachung
- Abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit Einsatz verschiedenster Trainingsgeräte
- Spaß und Kommunikation während des Trainings

Kursorganisation:

- Kursblock à 6 Einheiten
- 60 min/ Einheit
- 1x wöchentliches Training
- Kosten: 144 Euro (Mindest-TN-Anzahl: 3)
- SVS Gesundheitshundertei einlösbar!



Anmeldung und Info:

**0664-1431768 oder
ruthofer@gesundheitspunkt.at**