

# Herbst - Kompaktseminare 2017 Firmen - und Mitglieder FP

## Termine und Seminarinhalte

Vor jedem Seminar findet eine 15 min. Information zum allgemeinen Präventionsablauf statt.  
(Nur für absolute Neueinsteiger notwendig, die noch keine Laufzettel haben)

### **1) Haltung / Bewegung – in welchen (Bewegungs-) Mustern sind wir gefangen?**

Montag, den 23.10. 2017 - Praxisseminar! Mit Julia Preiss, Diplomspportwissenschaftlerin

19.15 bis 19.30 Uhr Info (nur für Neueinsteiger)

19.30 bis ca. 20.45 Uhr Praxis

In dieser Praxisstunde lernen Sie die Grundprinzipien von Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule und der großen Gelenke. Sie erfahren praktisch die wichtigsten Körperhaltungen und Körperbewegungen und bekommen ein Gespür für diverse (Bewegungs-)Muster, in denen Sie womöglich feststecken.

### **2) Koordinationstraining – notwendig für Leistung und Gesundheit**

Montag, den 30.10. 2017 - Praxisseminar! Mit Julia Preiss, Diplomspportwissenschaftlerin

19.15 bis 19.30 Uhr Info (nur für Neueinsteiger)

19.30 bis ca. 20.45 Uhr Praxis

Es ist schwieriger, als es aussieht, und effektiver, als man glaubt. Das Training der Koordination bildet schlaue Muskeln aus, die in Belastungssituationen besser reagieren können. Wer regelmäßig übt, wird stabiler und schützt die Gelenke. Der Sportler steigert seine Leistungsfähigkeit, der Normalverbraucher lernt seinen (Bewegungs-) Alltag besser zu meistern und der Senior schützt sich vor Stürzen.

### **3) Faszientraining und Beweglichkeit**

Montag, den 20.11. 2017 - Praxisseminar! Mit Julia Preiss, Diplomspportwissenschaftlerin

19.15 bis 19.30 Uhr Info (nur für Neueinsteiger)

19.30 bis ca. 20.45 Uhr Praxis

Faszien - als dichtes weiterverzweigtes und vielschichtiges Netzwerk aus kollagenen Fasern, Fibroblasten und zahlreichen weiteren Zellen durchziehen sie den gesamten Körper und bilden das größte Sinnesorgan des menschlichen Körpers! Doch Faszien sind ansprechbar, beeinflussbar und trainierbar. Und mit den richtigen Methoden und gezieltem Training wirksam angesprochen, können wir unser fasziales Bindegewebe lebenslang stark und fit machen. Der Körper reagiert mit einem erstaunlichen Wohlgefühl und oft vermindern sich Schmerzen, z.B. im Rücken oder verschwinden gar ganz.

### **4) Beweglichkeitstraining – Zeitverschwendung oder Notwendigkeit?**

Mittwoch, den 29.11. 2017 - Theorieseminar! Mit Julia Preiss, Diplomspportwissenschaftlerin

19.15 bis 19.30 Uhr Info (nur für Neueinsteiger)

19.30 bis ca. 20.45 Uhr Seminar

Die Beweglichkeit: Eine Komponente, von der die meisten Menschen (Sportler) denken sie hätten genug davon. Und dann hört man in der Praxis solche Sätze wie: "Mit zunehmendem Alter muss der Mensch Beweglichkeitseinbußen der Wirbelsäule und der Gelenke, insbesondere bei der Schulter und den Hüften, in Kauf nehmen." Das Glauben viele Menschen - auch Trainer, Ärzte oder Physiotherapeuten. Was ist hier richtig? Ist der Mensch mit einem Auto vergleichbar? In diesem Seminar erfahren sie die enormen Möglichkeiten des Beweglichkeitstrainings

## 5) Der Säure – Basenhaushalt – sind Sie sauer?

Donnerstag, den 14.12.2017 - Theorieseminar! Wolfgang Scheer, Diplomsportwissenschaftler  
19.00 bis ca. 20.15 Uhr Seminar

- Müde? Schlapp? Energielos? Oder gar krank? Übersäuerung kann das Wohlbefinden beeinträchtigen. Die moderne Ernährungs- und Lebensweise kann leicht zu einer Übersäuerung des Organismus führen. Entsprechend viele Menschen kämpfen heutzutage mit einem unausgeglichene Säure-Basen-Haushalt - und viele ahnen gar nicht, dass eine Übersäuerung für ihre Beschwerden verantwortlich ist oder zumindest massgeblich an deren Entstehung beteiligt war.

**Bitte melden Sie sich an der FIT PLUS Rezeption bis spätestens 1 Woche vorher an!**

