

Methoden / Kursangebote

Kursbereich Funktionelles Bewegungstraining

Funktionelles Bewegungstraining hat zum Ziel die natürlichen Funktionen des menschlichen Bewegungsapparates zu verbessern. Anders als im klassischen Fitnesstraining werden Muskeln nicht isoliert trainiert. Funktionelle Übungen beinhalten Bewegungsabläufe, die den ganzen Körper, oder ganze Muskelketten und Faszienverbindungen gleichzeitig beanspruchen.

Antara®

Kurzbeschreibung

Antara® stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Das ganzheitliche Bewegungskonzept wurde von Karin Albrecht entwickelt.

Inhalte

Das Antara®-Training beinhaltet Elemente von Tanz bis hin zu Körpertherapie und ist auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aufgebaut. Die ausgeklügelten Bewegungsabfolgen trainieren vor allem die das Skelett stützende innere Muskulatur, bewirken einen straffen Körper und optimieren die Körperhaltung.

Zielgruppe

Antara® eignet sich für Personen, die durch ein ganzheitliches Training ihre Körperhaltung verbessern und Rückenbeschwerden vorbeugen oder ihnen entgegenwirken möchten.

Beckenbodentraining

Kurzbeschreibung

Beim Beckenbodentraining handelt es sich um Körperübungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur.

Inhalte

Die Beckenbodenmuskulatur wird durch Schwangerschaft oder schwaches Bindegewebe übermässig beansprucht und gestresst. Ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur verhilft dazu, dass der Beckenboden die Bauchorgane wieder in ihrer Position halten kann und die Kontinenz wieder hergestellt wird.

Zielgruppe

Beckenbodentraining eignet sich bei Inkontinenz, Instabilität der Wirbelsäule oder Organsenkungen und wird für Frauen nach der Schwangerschaft besonders empfohlen.

Weitere Kursbezeichnungen

Beckenbodengymnastik, BeBo-Training, Cantienica® Beckenbodentraining

BGB Osteofitness®

Kurzbeschreibung

BGB Osteofitness® ist ein funktionelles Bewegungstraining mit integrierter Schulung für einen knochengerechten Lebensstil. Dieses Bewegungsangebot wurde vom Berufsverband für Gesundheit und Bewegung, BGB Schweiz, entwickelt.

Inhalte

Das Angebot vermittelt umfassendes theoretisches Wissen über Osteoporose, stellt dar, wie der Alltag „knochenfreundlich“ gestaltet werden kann und zeigt Möglichkeiten auf, durch körperliches Training den Knochen zu stärken und Frakturen zu verhindern.

Zielgruppe

BGB Osteofitness® ist geeignet für Personen, die sich vor Osteoporose schützen oder bei bereits bestehender Erkrankung auf den weiteren Verlauf Einfluss nehmen wollen.

Gymnastik

Kurzbeschreibung

Gymnastik ist ein ganzheitliches Körpertraining, das Beweglichkeit, Kraft und Muskelausdauer fördert und zudem das Körper- und Haltungsbewusstsein in Bezug zur Aufrechten schult. Gymnastik ist im neuartigen Sinne auch ein Faszientraining.

Inhalte

Gymnastiklektionen folgen in ihrem Aufbau einem ausgleichenden Spannungsbogen. Durch spielerische Elemente, auch mit Einsatz verschiedener Handgeräte wie Bälle, Hanteln, Bänder usw. wird die Koordination geschult. Ganzkörperbewegungen und Schwungelemente trainieren die Faszien. Durch kräftigende, dehnende, tonusregulierende und spannungsausgleichende Übungsabfolgen wird ein ausgeglichener Muskeltonus erreicht. Ein weiteres Augenmerk liegt auf der Bewusstseins- und Atmungsschulung.

Zielgruppe

Gymnastikangebote werden an den Leistungsstand verschiedener Zielgruppen angepasst und eignen sich somit für jüngere wie auch ältere Personen.

Weitere Kursbezeichnungen

Atemgymnastik, Faszientraining, Funktionelles Bewegungstraining, Functional Training, Slings in Motion®

Körpertraining für Senioren

Kurzbeschreibung

Körpertraining für Senioren ist ein ganzheitliches Bewegungstraining speziell auf die Zielgruppe „Senioren“ ausgerichtet.

Inhalte

Die Übungen zur Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Koordination sind in einem zielgruppenorientierten Programm vereint. Dieses beinhaltet nebst Kräftigungs- und Dehnübungen auch Körperwahrnehmungselemente und Atmungsschulung. Ein weiteres Augenmerk liegt auf tonusregulierenden und spannungsausgleichenden Elementen, Belastungs- und Entspannungsmomente wechseln sich ab. Die Belastungsintensität wird dem Leistungsstand der Zielgruppe angepasst. Durch spielerische Elemente, auch mit Einsatz verschiedener Handgeräte wie Bälle, Hanteln, Bänder usw., wird die Koordination geschult. Zudem wird gezielt der soziale Kontakt innerhalb der Gruppe gefördert.

Zielgruppe

Personen in der zweiten Lebenshälfte

Weitere Kursbezeichnungen

Fit-Plus, Seniorenfit, Zumba Gold

Nordic Walking

Kurzbeschreibung

Nordic Walking ist ein Ganzkörper- und Ausdauertraining, bei dem das Gehen durch den Einsatz von zwei speziellen Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Das Training findet outdoor statt.

Inhalte

Im Nordic Walking wird die Nordic Walking Technik erlernt und umgesetzt. Sie besteht im Wesentlichen aus einem rhythmischen Gehen in aufrechter Körperhaltung, mit raumgreifenden Armbewegungen und flachem Einsatzwinkel des Stockes, wobei die Schrittlänge der jeweiligen Situation angepasst wird. Nordic Walking trainiert das Herz-Kreislauf- und das Atmungssystem sowie die gesamte Bein- und Rumpfmuskulatur.

Zielgruppe

Nordic Walking richtet sich an Personen die gerne in der freien Natur trainieren. Nordic Walking kann dem Leistungsstand angepasst ausgeführt werden und ist somit für Jung und Alt geeignet, sofern keine starken körperlichen Einschränkungen vorhanden sind.

Personaltraining

Kurzbeschreibung

Das Personaltraining beinhaltet eine Einzelbetreuung einer Person durch eine entsprechend ausgebildete Fachperson, die anhand der gewünschten Zielsetzungen einen individuellen Trainingsplan erstellt.

Inhalte

Anhand einer Anamnese und nach Erfassen der gewünschten Zielsetzungen wird für den Kunden/die Kundin ein individueller Trainingsplan zusammengestellt. Zusätzlich werden Tipps abgegeben für eine trainingsunterstützende Ernährung sowie Ausgleichs- und Entspannungsmomente im Alltag, mit dem Ziel die körperliche und mentale Fitness zu fördern. Durch ein gezieltes Personaltraining kann eine Veränderung des Lebensstils erfolgen, wodurch das allgemeine Wohlbefinden und die Work-Live-Balance verbessert werden. Der Kunde/die Kundin erreicht eine erhöhte eigene Gesundheitskompetenz.

Zielpersonen

Personaltraining eignet sich für all diejenigen Personen die gerne ganz persönlich betreut und nach einem individuellen, massgeschneiderten Trainingsplan trainiert werden möchten.

Pilates

Kurzbeschreibung

Pilates ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, die Kraft, Beweglichkeit und die strukturelle Balance des Körpers fördert. Sie geht auf Joseph Pilates zurück, welcher die Methode um 1925 in den USA begründete.

Inhalte

Pilates spricht vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen des Rumpfes an, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Eine spezifische Atmung und bewusste Bewegungsabläufe sind wichtige Bestandteile des Trainings. Angestrebt werden die Stärkung und Ausdauerleistung der Muskulatur, die Verbesserung von Bewegungskoordination und Körperhaltung sowie eine gesteigerte Wahrnehmung des Körpers. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren der Körpermitte, des sogenannten Powerhouses, womit die Stütz-muskulatur rund um den unteren Wirbelsäulenbereich gemeint ist.

Zielgruppe

Pilates eignet sich für Personen, die durch ein ganzheitliches Training ihre Körperhaltung verbessern und Rückenbeschwerden vorbeugen oder ihnen entgegenwirken möchten.

Sturzprophylaxe

Kurzbeschreibung

Die Sturzprophylaxe beinhaltet Massnahmen, die das Sturzrisiko im Alter verringern sollen.

Inhalte

Ein Sturzprophylaxen-Training beinhaltet Übungen zur Verbesserung der Koordination, der Kraft und des Gleichgewichts. Die Geh-Schule, auch in erschwerter Form, z.B. auf labilen Unterlagen ist dabei zentral. Zur Sturzprophylaxe gehören auch Tipps für den Alltag wie Entfernen von Stolperfallen im Wohnraum, genügend Licht, korrekte Brillengläserkorrektur, richtiges Schuhwerk und passendes Mobiliar. Im Einzelfall kann auch eine Beratung vor Ort angezeigt sein.

Zielgruppe

Ein Sturzprophylaxen-Training ist geeignet für Personen, die vorbeugend regelmässig bewegen, ihre Koordination und ihr Gleichgewicht verbessern und sich vor Stürzen schützen wollen.

Weitere Kursbezeichnungen

Sturzprävention, Sturzprophylaxentraining etc.

Walking

Kurzbeschreibung

Unter Walking versteht man ein schnelles Gehen, bei dem die Arme in einem Winkel von 90 Grad rhythmisch mit dem Körper mitgeschwungen werden. Das Training findet outdoor statt.

Inhalte

Walkingkurse beinhalten ein Warmup, in welchem der ganze Körper auf das kommende Gehtraining vorbereitet wird. Nach dem Absolvieren der geplanten Gehstrecke schliessen Ausgleichs- und Dehnübungen den Walkingkurs ab. Walking trainiert das Herz-Kreislauf- und das Atmungssystem sowie die gesamte Bein- und Rumpfmuskulatur.

Zielgruppe

Walking richtet sich an Personen die gerne in der freien Natur trainieren. Walking kann dem Leistungsstand angepasst ausgeführt werden und ist somit für Jung und Alt geeignet, sofern keine starken körperlichen Einschränkungen vorhanden sind.