

Kurs

Fitness für die Wirbelsäule Präventives Training -nicht nur- für die Wirbelsäule

Schwerpunkte:

- Erkennen muskulärer Dysbalancen
(Analyse von Schwachzonen)
- Mobilisieren
- Kräftigen
- Dehnen
- individueller Trainingsplan

Wann: Dienstag von 18:00 bis 19:00

Beginn: Dienstag 29. September 2009
Die Erste Stunde ist eine
Doppelstunde

Wo: Kommunikationszentrum der
Raiffeisenbank Geisenhausen

Für wen: Alle Erwachsenen die was für
ihren Körper tun möchten

Dauer: 10 Abende

Kosten: 54,- €

Kostenerstattung:

Einen Teil der Kosten erstattet
die Krankenkasse.

Qualifizierte Leitung:

Rudi Brunnbauer
Übungsleiter „B“ Prävention im
Sport „Haltung und Bewegung“

Höchsteilnehmerzahl: 20

Anmeldeschluss: **18.09.2009**

Mitzubringen:

Sportkleidung
Kugelschreiber
evtl. Iso-Matte

Informationen:

www.KSV-Geisenhausen.de
webmaster@KSV-Geisenhausen.de
Tel. 0176 - 965 18 417

Sportangebot des KSV Geisenhausen e.V.

Kampfkatten (4-6 Jahre)

Montag 18:00 - 19:00 große Turnhalle
(Schnupperstunde am 21.09.2009)

Kickboxen für Kinder und Jugendliche

Montag 18:00 - 19:00 große Turnhalle
Freitag 16:45 - 17:45 große Turnhalle
(im Winter kleine Halle)

Kickboxen für Erwachsene

Montag 19:00 - 20:30 große Turnhalle
Mittwoch 18:00 - 19:00 große Turnhalle

Fit-Boxing

Mittwoch 19:00 - 20:00 große Turnhalle

Kickboxaerobic

Dienstag 18:30 - 19:30 große Turnhalle

Move and Box

Freitag 18:00 - 19:00 große Turnhalle
(im Winter kleine Halle)

Selbstverteidigung

Freitag 18:00 - 19:00 große Turnhalle
(im Winter kleine Halle)

Fitness für die Wirbelsäule

Dienstag 18:00 - 19:00 große Turnhalle
Kursbeginn 29.09.2009, 18:00 Uhr
Jede(r) Teilnehmer(in) erhält ein Wellness-Präsent
der Fa. BALLISTOL-KLEVER

Weitere Infos:

www.KSV-Geisenhausen.de
webmaster@KSV-Geisenhausen.de

Zum Start ist normale Sportkleidung völlig ausreichend!

Fitness für die Wirbelsäule



Damit Ihr Rücken Sie nicht hängen lässt!

Dieser Kurs ist mit dem
Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT
ausgezeichnet worden!

Beweg' Dich oder Du wirst krank!

Kaum ein Bundesbürger weiß die richtige Antwort, wenn es um das gewichtsmäßig größte Organ unseres Körpers geht. Schlimm genug, beweist es doch, wie weit wir uns schon von unseren natürlichen Wurzeln entfernt haben. "Mein Körper und ich - 2 flüchtige Bekannte", als weit verbreitetes Lebensmotto. Nun, die Frage galt unserer Skelettmuskulatur, die beim Mann bis zu 45 Prozent und bei der Frau bis zu 35 Prozent des Körpergewichts ausmacht. Dies gilt zumindest bis ca. zum 30. Lebensjahr. Danach geht's bei den Inaktiven mit deren Muskelmasse unweigerlich bergab, die dann jährlich um ca. 1 Prozent schrumpft. Die Natur schlägt zurück gemäß ihrem uralten Funktionsprinzip: Was nicht gebraucht wird, bildet sich zurück oder geht zugrunde. Zunächst mag es überraschen, weshalb wir Menschen des 21. Jahrhunderts immer noch so muskelzentriert konzipiert sind, wo doch Otto Normalverbraucher in den Industrieländern pro Tag und auf eigenen Füßen gerade einmal noch 500 bis 700 Meter zurücklegt. Des Rätsels Lösung: Die Evolution der Menschheitsgeschichte funktioniert in Zeiträumen von Jahrtausenden bis Jahrmillionen. Dem gegenüber ist die menschliche Lebensspanne einfach zu vernachlässigen. Entsprechend ticken unsere Gene nach wie vor auf Steinzeit-Niveau, da die menschlichen Erbanlagen in den letzten 40.000 Jahren quasi unverändert blieben. Soweit die neuesten Genanalysen international renommierter Evolutionsbiologen, Radiologen und Paläontologen. Entsprechend befinden sich PC-Freaks in den Weltmetropolen genauso wie die Indianer im brasilianischen Urwald genetisch auf Früh-Steinzeitniveau. Unsere große Muskelmasse ist also ein Relikt aus längst vergangenen Zeiten, in denen wir ca. 80 Prozent des bewusst erlebten Tages zur Nahrungssuche aufwenden mussten. Sie wartet auf die tägliche Portion Betätigung, um so für den Gesamtorganismus segensreich und gesunderhaltend agieren zu können. Die zentrale Gesundheitsbotschaft für das 21. Jahrhundert muss daher lauten: Nur aus der Beanspruchung möglichst großer Anteile unserer Skelettmuskulatur mit unterschiedlicher Intensität können sich überlebensnotwendige Anpassungsvorgänge für alle Organe und Abläufe des Gesamtorganismus mit seinen

65 Billionen Zellen entwickeln. Diese Abfolge von Aktion und Reaktion hat das Überleben der Gattung Mensch über viele hunderttausend Jahre ermöglicht und gesichert. Diesen Automatismus gilt es auch heutzutage zu bedienen, da Gesundheit und Lebensqualität ohne Bewegung genetisch nicht verankert sind.

Wie aber erklärt sich jetzt die bekanntlich deutlich kürzere Lebenserwartung früherer Generationen bis weit ins 19. Jahrhundert hinein? Ganz einfach, es war einmal das Fehlen von effektiven Hygiene-Standards, was u.a. die hohe Säuglingssterblichkeit bedingte. Zudem verfügen wir erst seit Mitte des 20. Jahrhunderts über hoch wirksame Medikamente (Antibiotika etc.), professionelle Operationsverfahren und hochdifferenzierte Anästhesie-Techniken, die das Überleben auch bei schweren Erkrankungen und Verletzungen sichern. Allerdings kennt die moderne Medizin nach wie vor kein wirklich ursächlich greifendes Prinzip zur Verhütung der Vielzahl von Zivilisationskrankheiten. Sich als Wohlstandsbürger genüsslich zurückzulehnen, wäre daher das falsche Rezept. Gilt doch nach wie vor das uralte biologische Gesetz: "Wer rastet, der rostet!" Also ermöglicht erst die tägliche mindestens einstündige körperliche Betätigung von möglichst großen Muskelketten langes Leben in Gesundheit und mit hoher Lebensqualität. Alle lebenswichtigen Organe und Funktionssysteme wie Gehirn, Herz-Kreislauf-System, Lunge, Stoffwechsel, Zellschutz-Systeme, Infektabwehr, Krebschutz und Gelenks-Strukturen profitieren von dieser regelmäßigen Muskelarbeit (z.B. flotter Spaziergang, Nordic Walking, Radfahren, Inlining, Ski-Langlauf etc.). Das ist der effektive "Jungbrunnen von innen heraus" und die emotionalisierende Nahrung für Körper, Geist und Seele.

Also, worauf warten Sie noch?



Anmeldung zum Kurs Fitness für die Wirbelsäule

Hiermit melde ich mich zum Kurs Fitness für die Wirbelsäule, Beginn 29.09.2009, 18:00 Uhr an:

Anmeldeschluss 18.09.2009!!

Name, Vorname

Straße, Haus Nr.

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum

Telefon

eMail

Ich ermächtige den Kampfsportverein Geisenhausen e.V. widerruflich, die von mir zu entrichtende Zahlung Betreff der Kursgebühr in Höhe von 54,- € einmalig zu Lasten meines Kontos

Nr. _____ bei der _____

BLZ: _____ per Lastschrift einzuziehen.

Datum

Unterschrift

Sie suchen nach Gründen, sich mal wieder zu verwöhnen?
Wir hätten drei – und jeder duftet schöner!
Die neuen Wellness-Ole von BALLISTOL tun Ihrer Haut unglaublich gut. Traubenkern-, Reiskeim- und Jojobaöl angereichert mit herrlich duftenden ätherischen Ölen regulieren den natürlichen Feuchtigkeitshaushalt und optimieren die Schutzfunktionen Ihrer Haut. Entspannen Sie Körper und Seele mit Romantic Rose (PZN 1058651). Erholen Sie sich von Alltag und Stress mit Tropical Dream (PZN 1058591). Vitalisieren Sie Ihre strapazierte Haut mit Sanddorn Vital (PZN 1058639).
Sie erhalten die BALLISTOL Wellness-Ole exklusiv in Ihrer Apotheke.
FW. KLEVER GmbH • www.ballistol.de

Jede(r) Teilnehmer(in) erhält ein Wellness-Präsent der Fa. BALLISTOL-KLEVER