

Präventionskurs "Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung - (Wieder-)Einstieg in den Sport"

Worum geht es?

Du sitzt viel, bewegst dich im Alltag zu wenig und bist öfter gestresst? Mit diesem Präventionskurs kannst Du etwas für Dich, Deine Haltung und Deine Gesundheit tun. Im Kurs erlernst Du effektive und vielseitige Übungen, die zum Gleichgewicht der verschiedenen Muskelgruppen beitragen. Schwächere Muskulatur wird gestärkt, verkürzte Muskelgruppen werden gedehnt. Zum Erhalt der Beweglichkeit und Stärkung einer aufrechten Haltung liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung des ganzen Körpers. Mit der gezielten Wissensvermittlung bekommst Du Hilfestellungen, wie Du Deinen Alltag aktiver und gesundheitsförderlich gestalten kannst. Dazu gehört auch die Vermittlung von ausgewählten Dehnübungen, die Dein Wohlbefinden steigern. In der Gruppe erlebst Du, dass die Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen Spaß macht und Du über den Kurs hinaus für Bewegung in Deinem Alltag motiviert bist.

Was ist das Besondere dabei?

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention geprüft und ein Angebot nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V. Damit kannst Du Dir bei regelmäßiger Teilnahme bis zu 80% der Kursgebühr von Deiner Krankenkasse erstatten lassen. Hierfür erhältst Du am Ende des Kurses ein Teilnahmezertifikat, das Du bei Deiner Krankenkasse einreichen kannst. Details hierzu klärst Du bitte mit Deiner Krankenkasse. Es sind maximal 15 Teilnehmende zugelassen, damit eine gute Betreuung gewährleistet ist.

Wer leitet den Kurs?

Alexander Lang ist seit vielen Jahren beim SLS Leinebagger e.V. sportlich aktiv, außerdem ist er Vorstandsmitglied, besitzt eine Übungsleiter-C-Lizenz für den Breitensport sowie eine Übungsleiter-B-Lizenz für den Gesundheitssport im Bereich Prävention.

Wo wird trainiert?

Trainingsraum (Untergeschoss, mit großen Spiegeln, Parkett und Fußbodenheizung) beim

Postsportverein Hannover (PSH Bult e.V.)
Bischofsholer Damm 121
30173 Hannover

Direkt an der Haltestelle Kinderkrankenhaus auf der Bult (Linie 6) gelegen, auch Parkplätze für Rad und Auto sind vorhanden. Binäre Umkleiden und eine Duschkmöglichkeit gibt es ebenfalls.

Wann wird trainiert?

Dienstags von 17.00 bis 18.00 Uhr, es gibt 8 verbindliche Termine. Du musst an mindestens 80% dieser Termine teilnehmen, um Dein Teilnahmezertifikat zu erhalten. Hier die einzelnen Termine mit dem jeweiligen Trainingsschwerpunkt:

14.3.23: Gesundheit - Was ist das?

21.3.23: Körperwahrnehmung

28.3.23: Funktionsweise der Muskulatur (Achtung, kein Training am 4.4.23!)

11.4.23: Generelle Trainingsprinzipien

18.4.23: Kräftigung des Rumpfes

25.4.23: Ganzkörpertraining mit Geräten/Hilfsmitteln

2.5.23: Rumpfübungen für Zuhause

9.5.23: Verstetigung und Wiederholung des Gelernten, Quiz

(16.5.23: Reservetermin, falls vorher einer der Termine ausfallen muss)

Was muss ich investieren?

Leinebagger-Vereinsmitglieder: 25 Euro

Nicht-Mitglieder: 75 Euro

Was muss ich mitbringen?

Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe für den Innenbereich, Getränk, Handtuch

Wie melde ich mich an, was muss ich noch wissen?

Die Anmeldung ist verbindlich und erfolgt per E-Mail an alexander@leinebagger.de. Du erhältst dann eine Bestätigung Deiner Anmeldung. Den Teilnahmebetrag überweist Du bitte nach der Anmeldung und der schriftlichen Anmeldebestätigung an die angegebene Kontoverbindung. Versäumst Du einzelne Kurstermine, können diese nicht nachgeholt werden, auch eine teilweise Rückerstattung des Teilnahmebeitrags ist nicht möglich. Bei Ausfall einer Kursstunde durch Verschulden oder Krankheit der Kursleitung, wird diese nachgeholt. Daten, die vor und während des Kurses erhoben werden, werden vertraulich behandelt und keinem Dritten zugänglich gemacht. Für mitgebrachte Wertsachen, Schmuck, Geld oder Kleidung übernimmt die Kursleitung keine Gewähr.