

Turngau Rhein-Westerwald e.V.



Lehrgang Ausschreibung

Training – effizient und gesundheitsförderlich Teil 2

Referent: David Höhler, Therapeutische Praxis

Wann: 09.03.2024

Zeit: 10:00 - 17:00 Uhr LE / 8

Ort: 56598 Rheinbrohl Maria-Hilf-Straße 8 b
TV Rheinbrohl 1882 e.V. Vereinshalle

Teilnehmerkreis: Alle Fachgebiete max. 30 Teilnehmer

Gebühr: 33,00 Euro

Meldeschluss: 01.03.2024

Meldung an: Andreas Wagner mail: tgrw-finanzen@t-online.de

Zahlung der Gebühr auf das Konto Westerwald Bank eG

TGRW e.V. IBAN - DE07 5739 1800 0003 1340 08

Verwendungszweck: 09.03.2024 Training – effizient und gesundheitsförderlich

Zahlungsbeleg zählt als Quittung

Inhalt:

- Theorie Rumpfstabilität/Basics
- Praxis Rumpfstabilität / Basics von der Matte
- Faszientraining

Was ist wichtig für mein Training, um fit und gesund zu sein? Eine große Frage, die in meiner beruflichen Praxis immer wieder auftaucht. Die zentrale Antwort darauf ist, die verschiedenen Körpersysteme (Faszien System, Visuelles System, Knochen System und Muskelketten) in Balance zu bringen. Mit diesem Ansatz ist es möglich den Körper verschleißarmer und effizienter zu nutzen. Was sind die verschiedenen Systeme des Körpers und wie kann man diese gut in das Training integrieren? Das werde ich bei diesem Lehrgang mit vielen praktischen Einheiten vermitteln, damit die Teilnehmer dies selbst spüren, erfahren und verstehen können. Um gesundheitsorientiert zu trainieren, auch am Leistungsmaximum, sollte man die körpereigenen Signale und Informationen verstehen und einordnen können. Warum habe ich Schmerzen? Wann darf ich trainieren oder sollte lieber eine Pause machen? Auch diese Fragen werden thematisiert und geklärt. Dieser Lehrgang soll einen anderen Blick auf den Körper und seine Bewegungen geben und seine Funktionalität fördern.