

KOMPETENT. ZUVERLÄSSIG. EFFEKTIV.

KURSE IM ÜBERBLICK

JETZT PASSENDEN KURS FINDEN!

**WIR
BERATEN
SIE GERNE!**

**MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM
GROSSWALLSTADT**

Lützelalter Straße 1a | 63868 Großwallstadt | Tel. 06022/25650
www.mtz-grosswallstadt.de | info@mtz-grosswallstadt.de



UNSERE KURSE IM ÜBERBLICK

Von der beruhigenden Yoga-Session, über wohltuende Präventionskurse bis hin zu belebenden Gesundheitskursen. Bei unserem umfassenden Kursangebot bleiben keine Wünsche offen. Profitieren Sie jetzt von unserem breiten Angebot verschiedener Kurse und wählen Sie Ihren passenden Kurs aus.

DEHNEN (30 MINUTEN)

Entdecken Sie die Vorteile eines umfangreichen Dehnprogrammes für Ihren Körper und verbessern bzw. erhalten Sie Ihr persönliches Wohlbefinden! Durch ein gezieltes und regelmäßiges Dehnen wirken Sie den eintönigen Belastungen Ihres Alltags entgegen und vermeiden eine dauerhaft verkürzte Muskulatur. Sie steigern damit Ihre Beweglichkeit, lösen Verspannungen und reduzieren bzw. vermeiden chronische Schmerzen.

► Dienstag 15:00 - 15:30 Uhr ► Donnerstag 10:00 - 10:30 Uhr

WIRBELSÄULENGYMNASTIK (30 MINUTEN)

Ein gesunder Rücken kennt keinen Schmerz - erleben Sie die Freiheit eines gestärkten und beschwerdefreien Rücken! Kräftigen Sie hierzu Ihre Rücken- und Rumpfmuskulatur und verbessern Sie durch gezielte Übungen die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule. Die alltäglichen Probleme des unspezifischen Rückenschmerzes werden durch den Kurs gezielt reduziert sowie muskuläre Dysbalancen und Kraftdefizite Schritt für Schritt aufgearbeitet. Somit lernen Sie unterschiedliche Übungen eines umfangreichen Rückenprogrammes kennen und können Ihr Wohlbefinden erhalten bzw. nachhaltig verbessern.

► Montag 10:00 - 10:30 Uhr ► Mittwoch 19:30 - 20:00 Uhr

YOGA (60 MINUTEN)

Bringen Sie Körper und Geist in Einklang! Durch das Erlernen von unterschiedlichen Körperstellungen, Atemübungen sowie Konzentrations-, Meditations- und Entspannungsübungen wird die Wahrnehmung innerer Prozesse optimiert. Somit wird neben einem verbesserten Körpergefühl und einer detaillierteren Körperwahrnehmung ebenfalls die mentale Stärke verbessert. Der Kurs bietet dabei die Möglichkeit dem hektischen Alltag zu entfliehen und einen Moment der Ruhe und Besinnung zu finden. Yoga kann dabei zu mehr Energie und Vitalität als auch zu einer mentalen Klarheit beitragen und die innere Balance stärken. Weiterhin wird die körperliche Gesundheit gezielt gefördert.

► Freitag 17:30 - 18:30 Uhr



BOXEN (60 MINUTEN)

Entdecken Sie jetzt die aufregende Welt des Boxens! Es erwartet Sie ein dynamisches und energiegeladenes Workout mit Inhalten aus dem Boxtraining. In abwechslungsreichen Trainingseinheiten werden alle motorischen Grundfertigkeiten wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit weiterentwickelt und verbessert. Darüber hinaus forciert das Training Ihre mentale Leistungsfähigkeit und bietet Ihnen die Möglichkeit Stress abzubauen, Ihre psychische Gesundheit zu festigen sowie Ihr Selbstvertrauen nachhaltig zu stärken. Ob Jung oder Alt - seien sie unbesorgt: Boxtrainer Benni schafft es immer, jeden zu integrieren.

► Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr

FELDENKRAIS-METHODE (60 MINUTEN)

Durch die körperbezogene Behandlungsform können einerseits grundlegend das Körpergefühl und andererseits die Qualität von Bewegungen sowie die Körperhaltung verbessert werden. Somit kann durch das Erkennen von Bewegungsmustern eine gesündere und effizientere Möglichkeit des Körperausdrucks gefunden und Einflüsse des eigenen Körper sowie der Umwelt bewusster wahrgenommen werden. Feldenkrais-Lehrerin Birgit Lüft-Väthöder vermittelt Menschen in jeder Altersklasse, Lebenslage sowie körperlicher Verfassung, die „Feldenkrais-Methode“.

► Individueller Kursstart (abgeschlossener Kurs mit 10 Einheiten)

KONDITIONSGYMNASTIK (30 MINUTEN)

Durch ausgewählte Übungen aus den Bereichen Ausdauer, Kräftigung, Koordination, Dehnung und Mobilisation wird eine Verbesserung des Wohlbefindens sowie der körperlichen und geistigen Fitness angestrebt!

► Montag 08:45 - 09:15 Uhr

BECKENBODENTRAINING - FÜR FRAUEN (60 MINUTEN)

Grundlegend wird viel über das Training des Beckenbodens gesprochen, dennoch traut sich keiner richtig ran. Dabei kann durch die gezielte Kräftigung sowie Aktivierung der Stützmuskulatur der Körper aus der Mitte heraus gestärkt und eine rücken- und gelenkschonende Entlastung geschaffen werden. Weiterhin schützt ein starker Beckenboden vor Inkontinenz oder Blasenschwäche und stellt somit ein zentrales Element im menschlichen Körper dar. Im Kurs werden dabei neben theoretischen Hintergründen ebenfalls praktische Tipps für den Alltag vermittelt. Darüber hinaus ist das Training auf dem computergestützten Beckenbodentrainer ebenfalls inklusive.

► Individueller Kursstart (abgeschlossener Kurs mit 6 Einheiten)



FASZIENTRAINING* (60 MINUTEN)

Durch gezielte Dehnung und Kräftigung verschiedener Muskelgruppen, sollen Verbesserungen der Beweglichkeit und Koordination erzielt werden. Hierfür werden im Kurs Techniken, Übungen und theoretisches Wissen zur eigenständigen Lösung von Muskelverspannungen, zur Behandlung von Schmerzpunkten und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung aufgezeigt. Dies geschieht durch das Erlernen effektiver Roll-Techniken mit der Faszirolle, aber auch durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.

► Individueller Kursstart (abgeschlossener Kurs mit 10 Einheiten)

RÜCKENGESUNDHEIT AM GERÄT* (60 MINUTEN)

Wir zeigen Ihnen, wie Ihr Rücken optimal gestärkt werden kann. Lernen Sie die Unterschiede zwischen einem gerätegestützten Training und einem Training ohne Kraftgeräte kennen und machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen mit den jeweiligen Vorteilen. Sie erlangen zudem wertvolles Grundlagenwissen und erhalten viele Tipps für Ihren Alltag. Der Kurs gibt Ihnen somit einen umfassenden Gesamtüberblick zum Thema „Rückengesundheit“ und kann ein optimaler Start in Ihr persönliches Training sein.

► Individueller Kursstart (abgeschlossener Kurs mit 10 Einheiten)

PRÄVENTIVE RÜCKENSCHULE* (60 MINUTEN)

Durch ausgewählte Übungen kann der Rücken aktiv gestärkt und die körperliche Aktivität nach der Prämisse „Rückengerechten Verhalten im Alltag“ aktiv gesteuert werden. Folglich werden neben wichtigem Grundlagenwissen ebenfalls aufschlussreiche Hinweise für die Praxis vermittelt.

► Individueller Kursstart (abgeschlossener Kurs mit 10 Einheiten)

*Es handelt sich um einen zertifizierten Präventionskurs, weshalb die Kosten für den Kurs von der Krankenkasse ganz oder teilweise zurückerstattet werden.

FRAGEN? SPRECHEN SIE UNS AN!

Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage.

Gerne beraten wir Sie auch persönlich unter Tel. 06022/25650.

