

RÜCKENGESUNDHEIT FÜR MÄNNER – MEN´S HEALTH

Das Power-Workout nur für den Mann

Sie möchten die Konturen Ihrer Muskulatur hervorheben, den Muskelquerschnitt erhöhen und Ihre Kondition steigern?

Gleichzeitig quälen Sie Verspannungen und Rückenschmerzen?

In unserem Power-Workout nur für den Mann werden speziell Brust-, Arm-, Schulter-, Bein- und Bauchmuskulatur gekräftigt, die Rückenmuskulatur auftrainiert und die Haltung stabilisiert.

Durch intensives Stretching werden die Muskeln geschmeidig gehalten. Dadurch wird die Ausnutzung Ihres Kraftpotenzials verbessert.

Durch dieses Workout wird Ihr Körper rückengerecht und gesundheitsorientiert trainiert, aber auch auf die alltäglichen Beanspruchungen vorbereitet. Verspannungen werden gelöst und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen.

Der Einsatz von Musik und verschiedenen Kleingeräten ermöglicht ein abwechslungsreiches und motivierendes Workout.

Dieser Präventionskurs kann von Ihrer Krankenkasse nach § 20

Kurspreis: 95 €

PILATES

Pilates – ein Ganzkörpertraining der besonderen Art, denn hier wird auf sanfte Art jeder Muskel des Körpers gefordert. Die Kombination aus Kräftigung, Dehnung und Atmung verbessert Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Koordination, Ihr Wohlbefinden und regt gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System an.

Durch diese Methode werden tiefe, in der Körpermitte liegende Muskeln rund um die Wirbelsäule (Stütz-muskulatur) gekräftigt. Die Gelenke (auch die Wirbelsäule) werden beweglicher und das Training verleiht Ihrem Körper eine schlanke Silhouette.

Mit dem Pilates-Training bringen Sie Ihren Körper ins Lot, wobei die Bewegungen langsam und sanft durchgeführt werden. Dadurch werden Gelenke, Muskeln und Bänder geschützt und geschont.

Vergessen Sie während des Trainings Ihren Alltag und spüren Sie die Energie in sich.

Dieser Präventionskurs kann von Ihrer Krankenkasse nach § 20 Abs. 1 und 2 SGB V mit bis zu 80 % bezuschusst werden.

Kurspreis: 95 €

GESUNDHEIT FÜR DEN RÜCKEN

Das Kreuz mit dem Kreuz – Das muss nicht sein. Sie können mit einem gezielten Bewegungsprogramm gegen die kleinen Zipperlein des Alltags vorgehen.

Lernen Sie, wie Sie Ihrem Rücken ein stabiles Muskelkorsett geben und dadurch eine aufrechte, physiologische und gesunde Haltung erreichen, die Ihnen die Alltagsaktivitäten erleichtert.

Durch gezieltes Dehnen und Kräftigen lösen Sie Verspannungen, erhöhen die Beweglichkeit, bauen Muskulatur zur Stabilisation Ihres Rückens auf und erlernen Methoden zur Entlastung Ihres Rückens.

Durch eine Kombination aus rückerem Training und Entspannung fühlt sich Ihr Rücken einfach wohler.

Nutzen Sie die Chance Ihrem Rücken etwas Gutes zu gönnen!

Dieser Präventionskurs kann von Ihrer Krankenkasse nach § 20 Abs. 1 und 2 SGB V mit bis zu 80 % bezuschusst werden.

Kurspreis: 95 €

WASSERGYMNASTIK – AQUA-FITNESS

Das Lebenselixier Wasser verwöhnt Ihren Körper und steigert Ihre Lebensenergie.

Die kleinen Wehwehchen des Alltags verjagen Sie durch Spaß an gezielten Bewegungen.

Sie steigern Ihre Kondition durch ein kraftvolles Training im 33°C warmen Wasserbecken. Der Auftrieb des Wassers ermöglicht ein gelenkschonendes und wirbelsäulenentlastendes Training, das mit Musik und unterschiedlichen Auftriebskörpern durchgeführt wird.

Durch Übungen gegen den Wasserwiderstand trainieren Sie unter der Anleitung erfahrener Aqua-Fitness-Trainer Ihr Herz-Kreislauf-System. Sie beanspruchen jede Muskelgruppe des Bewegungsapparates und erhalten gleichzeitig ein figurstraffendes Training.

Der Wasserdruck verbessert die Durchblutung und die Entschlackung des Bindegewebes.

Dieser Präventionskurs kann von Ihrer Krankenkasse nach § 20 Abs. 1 und 2 SGB V mit bis zu 80 % bezuschusst werden.

Kurspreis: 95 €

NORDIC WALKING

Ein sehr effektives Ganzkörpertraining, das gelenk- und rüchenschonend ist.

Mit dem intensiven Stockeinsatz, der durch speziell für das Nordic Walking entwickelte Stöcke ermöglicht wird, trainieren Sie Ihre Oberkörpermuskulatur, lösen gleichzeitig Verspannungen im Schulter-Nackebereich und entlasten Rücken und Hüft-, Knie- und Fußgelenke.

Da der Anteil der beanspruchten Muskulatur größer als beim klassischen Walking ist, verbrennen Sie ca. 50 % mehr Energie.

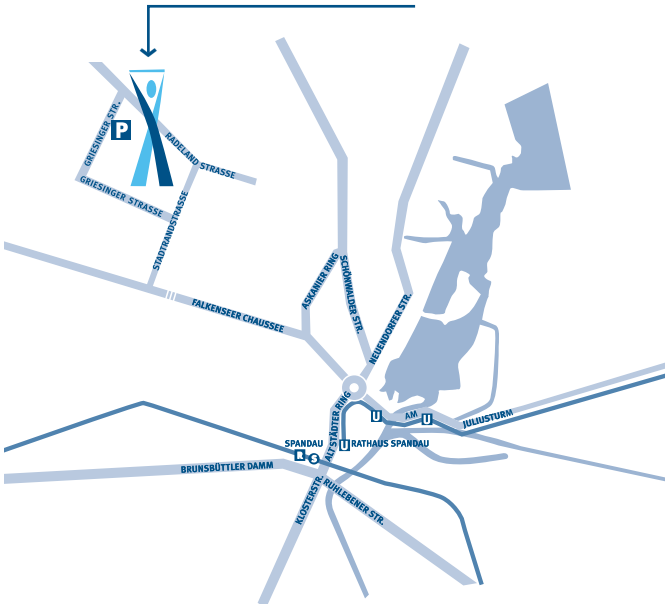
Nordic Walking vermittelt Ihnen ein sicheres Laufgefühl auch auf glatten und unwegsamen Untergründen – testen Sie in unserem Kurs verschiedene Stockmodelle und erlernen Sie spielend die richtige Nordic Walking Technik.

Lernen Sie Ihre persönliche Trainingsbelastung durch puls-gesteuerte* Überprüfung der Herzfrequenz kennen. Erleben Sie die Schönheit der Natur und teilen Sie Ihre Eindrücke und Erfahrungen mit Mitstreitern unserer Gruppe.

* eigene Pulsuhr empfehlenswert

Dieser Präventionskurs kann von Ihrer Krankenkasse nach § 20 Abs. 1 und 2 SGB V mit bis zu 80 % bezuschusst werden.

Kurspreis: 95 €



KONTAKT

Sport- und Rehazentrum Berlin
Stadtrandstraße 555
13589 Berlin

Um Voranmeldung wird gebeten

Tel.: 030/3702-29025

030/3702-29026

Fax: 030/3702-29027

E-Mail: info.srz@sport-rehazentrum-berlin.de

Internet: www.sport-rehazentrum-berlin.de