

Wintersport VfL 1848

Ab 18.08.2020



Dienstag, 18:30 – 19:30 Uhr: Skigymnastik:

VfL 1848- und Ski-Club Bad Kreuznach e.V. – Mitglieder dürfen kostenlos an diesem Angebot teilnehmen.

Skigymnastik ist nicht out, sie heißt heutzutage nur meist anders. Bei uns bleiben der Name, genau wie der Trainingsverlauf und die Übungsleiterin gleich. Kondition und Koordination sind wichtig, aber auch regelmäßige Mobilisationsübungen. Damit ist Wintersport ein Rundumpaket für Skifahrer und solche, die fit werden und fit bleiben möchten.

Wie gewohnt findet das Training 12 Monate im Jahr statt.

NEU!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Dienstag, 19:30 – 20:30 Uhr: Core- und Faszien-Kurs:

VfL 1848- und Ski-Club Bad Kreuznach e.V. – Mitglieder dürfen kostenlos an diesem Angebot teilnehmen.

Kursgebühr für Nicht-Mitglieder: 40 €. Dauer: 10 Abende

„Ein starker Rumpf ist Trumpf“

Core steht für Kern – die Mitte – den gesamten Rumpf. Die Core-Muskulatur liegt zwischen Zwerchfell und Hüfte.

Die Stunde vermittelt auch das Trainieren der **Faszien** und zeigt auf, wie sich verklebte Bindegewebe bearbeiten lassen.

Faszien umhüllen Knochen, Muskeln, Organe, auch Blutgefäße. Sie sind trainierbar und haben Einfluss auf unsere Muskulatur, Haltung, Bewegung und unser Schmerzempfinden. Sind die Faszien verklebt, leidet die Gelenkigkeit und die Beweglichkeit, was das Risiko für Überbelastungsschäden und Schmerzen erhöht.

Wir verbinden in diesem Kurs ein Training der tiefliegenden Rumpfmuskulatur für unsere Haltung und Stabilität mit einem Faszientraining für mehr Elastizität und Geschmeidigkeit des Bindegewebes. Sowohl Anfänger wie auch Fortgeschrittene profitieren von diesem Training.

Ich freu´ mich auf Dich

Claudia Buschner