

28.08.2011

QiGong – Rückenschule und Pilates

Die Beauftragte für Fort- und Weiterbildung im Sportkreis Odenwald, Christel Zill (Momart) weist auf folgende drei Lehrgänge für Übungsleiter/innen hin: Samstag, 03. September Grundlagen des QiGong mit der Referentin Ulla Bremer. Das achtstündige Programm umfasst die theoretischen Hintergründe des Qigong sowie praktische Übungen zur Gesundheitspflege. Praxis und Theorie werden in dem Lehrgang miteinander verwoben. Der Schwerpunkt liegt in der Vermittlung der Anwendbarkeit im Alltag und im Sport. Übungsleiter/-innen erhalten einen Einblick in die Grundprinzipien der Arbeit mit Qigong.

Samstag, 15. Oktober Neue Rückenschule mit der Referentin Christel Zill, Einführung bzw. Vertiefung in das Rücken-SM-System. Der Schwerpunkt in diesem Workshop ist der Schulung der Körperwahrnehmung gewidmet. Anhand des Rücken-SM-Systems nach Dr. Smisek/Prag soll eine funktionelle Stabilisierung und Mobilisierung der Wirbelsäule erreicht werden. Mit dem SMS soll die Muskelbalance und das Gleichgewicht wieder hergestellt und somit Haltungsfehler und Fehlbelastungen der WS vermieden werden.

Samstag, 29. Oktober Pilates mit Power und Energie mit der Referentin Heike Nees. Im Mittelpunkt dieses Workshops stehen ausgewählte Übungen unter Einsatz des Kraftzentrums. Dieser Tag setzt eine gute körperliche Pilates-Fitness voraus. Der Fokus liegt auf der eigenen Kraft und Körperbeherrschung mit Zusatzgeräten wie Ball, Rolle, Band oder Circle. Alle drei Lehrgänge sind im Sportlerheim der TSG Momart. Anmeldungen bei Christel Zill, Telefon 06063 578289, Mail: Zill-momart@gmx.de (Waßner)