



GESUNDHEITSSPORT
FITNESS TRAINING



Information und Anmeldung

Tel.: 2888-6363

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu
www.gesondheetszentrum.lu
www.gesondheetszentrum.lu/blog/

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



EINGANG: 44 RUE D'ANVERS

ZUGANG AUS DEM UNTERIRDISCHEN PARKING DER ZITHAKLINIK :
BITTE NEHMEN SIE DEN LIFT BIS ZUM STOCKWERK -2. AUS DEM LIFT
GEHEN SIE NACH LINKS. BEIM AUSGANG SEHEN SIE EIN BLAUES GE-
BÄUDE. IN DIESEM NEHMEN SIE DEN LIFT BIS AUF DEN 3T STOCK ZUM
EMPFANG DES ZITHAGESONDHEETSZENTRUM/PRÄVENTIV MEDIZIN





Fitness Training Fit für Sport und Alltag

Das Programm und die Übungen des Fitness Trainings zielen darauf ab das Leistungsniveau des Teilnehmers anzuheben. Es geht nicht allein darum die Kraft zu erhöhen, sondern die allgemeine Leistungsfähigkeit zu verbessern und gleichzeitig Verletzungen vorzubeugen.

Funktion bedeutet im Grunde soviel wie Sinn und Zweck. Funktionelles Training ist demnach zweckmässiges Training. Ziel ist es den Athleten bzw. Gesundheitssportler auf eine Sportart oder den Alltag vorzubereiten.

Für

- Ausdauersportler
- Personen jeden Alters
- Fitnessinteressierte



Programm, Didaktik & Methodik

In das Zentrum des Kurses rücken:

- Qualität von Bewegungsabläufen
- Muskelfunktionen
- Leistungssteigerung in Basisfähigkeiten

Eine hohe Bedeutung nimmt die Stabilität von Gelenken und des gesamten Rumpfes ein. Als Basis ist die Rumpfstabilität anzusehen, da hier die Kraft auf die Extremitäten übertragen wird.

Es werden hauptsächlich Muskelketten trainiert, damit die Teilnehmer ihren eigenen Körper in verschiedenen Positionen ausbalancieren und stabilisieren können. Als Widerstand wird häufig das eigene Körpergewicht eingesetzt.

Ergänzt wird das Training durch koordinative Elemente.



Termine und Zeitumfang

Montags von 16:15 - 17:15
ausser Schulferien

Anmeldung

Tel.: 28 88-6363

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

Leitung

Diplom-Sportlehrer und Sporttherapeut

Preis

6 Einheiten à 120€; 12 Einheiten à 220€
wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet