

Sportprogramm

Sporttherapeut Stengele

4/12/2017

2/2017

Newsletter 2/2017

Sport- und Bewegungsprogramm

Von Sport- und Gymnastiklehrer

Martin Stengele

Neue Rückenschule

Sie möchten Ihren Rücken auch in Zukunft gesund und fit halten? In der "Präventiven Rückenschule" lernen Sie in Theorie und Praxis, wie Sie dieses Ziel erreichen.

Zielgruppe

Gesunde Personen mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wieder Einsteiger, mit speziellen Risiken im Muskel-Skelettsystem (z.B. Überwiegend sitzende oder stehende oder kniende Tätigkeit) jeweils ohne Behandlungsbedürftige Erkrankungen.

Inhalte einer Präventiven Rückenschule

Auf Basis wissenschaftlicher Studienergebnisse hat die Konföderation der deutschen

Rückenschulen (KddR) ein präventives Rückenschulskonzept entwickelt. Das Konzept räumt auf mit der überholten Einteilung in rückenfreundliche und rückenschädliche Körperhaltungen.



UNIVERSITÄT HOHENHEIM

Abbildung 1: Referenz der Universität Hohenheim



Kurs Übersicht

...

- Neue Rückenschule
- Progressive Muskelentspannung
- Life Kinetik®
- Nordic Walking
- Rücken Fit
- TK-Kurs Rücken Plus
- Antara®

Die angebotenen Kurse finden ab dem genannten Datum einmal wöchentlich, jeweils am gleichen Wochentag statt (jedoch nicht in den Schulferien!)

Anmeldung:

Sie können sich telefonisch, per Mail oder auf dem Postweg anmelden.

Fon: 0711 / 342 252 98

Daimlerstr. 56,

70372 Stuttgart

stengele@sporttherapeut.info

www.sporttherapeut.info

Sie lernen, besser mit Rückenbeschwerden und Schmerzen umzugehen. Mit sanften Bewegungsaktivitäten bringen oder halten Sie Ihren Rücken in Form. Auch Themen, wie Körperwahrnehmung und Entspannung sind generell Bestandteil des Angebots.

Ort: *Gymnastikraum* der Friedrich von Cotta-Schule, Sickstr. 165A, 70190 Stuttgart-Ost

Zeit: 20:00 – 21:30 Uhr

Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten

Kursgebühren: 139 €

Termin: Mittwoch, 26. April – 26. Juli 2017



Progressive Muskelentspannung PMR

Nach Jacobson

Stresssituationen zu vermeiden, ist nicht immer möglich. Entspannungsmethoden wie die progressive Muskelentspannung helfen, dem Stress gelassener zu begegnen und so das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern.

Geeignet ist dieses Angebot für alle, die ihre Entspannungsfähigkeit verbessern und den Folgen von Stress vorbeugen wollen.

Wer gerade ärztlich oder psychotherapeutisch behandelt wird, sollte mit seinem Arzt oder Therapeuten die Kursteilnahme abstimmen.

Inhalt

In diesem Kurs lernen Sie, einzelne Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge bewusst anzuspannen, sie dadurch intensiv zu spüren und anschließend gezielt wieder zu entspannen.

Indem Sie Ihr Gefühl für den Gegensatz aus Anspannung und Entspannung schulen, nehmen Sie auch besser wahr, wann Ihre Muskulatur sich stressbedingt verspannt. Dann können Sie durch aktives Entspannen gezielt dagegen angehen.

Die progressive Muskelentspannung ist einfach zu erlernen und zeigt in der Regel schnell positive Wirkung.



Ort: *Gymnastikraum* der Friedrich von Cotta-Schule, Sickstr.165, 70190 Stuttgart-Ost

Zeit: 18:45 – 19:45 Uhr

Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten

Kursgebühren: 120 €

Termin: Mittwoch, 26. April – 26. Juli 2017

MDK MEDIZINISCHER DIENST
DER KRANKENVERSICHERUNG
BADEN-WÜRTTEMBERG

Abbildung 2: Referenz der MDK

Nordic Walking

Eine gute Nordic Walking Technik verhindert Verspannungen im Schulter-Nacken Bereich schon während dem Training, und kann mit Unterstützung gezielter Übungen alltägliche „Nacken“-Probleme bei regelmäßigem Üben vermindert werden. Beim Nordic Walking wird nicht nur der Fettstoffwechsel hervorragend angeregt, sondern bietet auch eine Perfekte Möglichkeit durch ein moderates Ausdauertraining von seinen „Alltagsproblemen“ abzuschalten und zu entspannen.

→ Inklusive Leihstöcke, Pulsmessung und Einzelkorrektur.

Treffpunkt: Parkplatz, Am Kräherwald 190 A, 70193 Stuttgart

Zeit: 20:15 – 21:30 Uhr

Dauer: 8 Einheiten à 75 Minuten

Kursgebühren: 120 €

Termin: montags, 08. Mai bis 03. Juli 2017



Rücken Fit

Rücken Fit (Wirbelsäulengymnastik) ist ein spezielles, schonendes Training zur Mobilisation sowie Stabilisierung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Ein Muss gegen Kreuzschmerzen und Nackenverspannungen

Treffpunkt: ZST Zentrum für Sporttherapie, Maria-Merian-Straße 9, 70736 Fellbach

Zeit: 18:45 -19:45 Uhr

Dauer: 10 Einheiten à 60 Minuten

Kursgebühren: 130 €

Termin: freitags, 19. Mai bis 11. August 2017



Life Kinetik® Starter Kurs

Die Life Kinetik Formel:

Wahrnehmung
+ Gehirnjogging
+ Bewegung

= Mehr Leistung



Das Training ist: sportlich • spaßig • sensationell

Life Kinetik und seine Anwendung

Life Kinetik ist eine neue lustige Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben fördert – nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Das Prinzip des Konzeptes ist ebenso einfach wie komplex und in seiner Trainingsform einzigartig. Es gibt kein vergleichbares Training dieser Art.

Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt. Mit dem Life Kinetik Training wird das Gehirn ständig neu herausgefordert. Dadurch entstehen neue Verbindungen (Synapsen) im Gehirn. Je mehr Verbindungen angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit. Die Übungen sind dabei so gewählt, dass der Spaß nicht zu kurz kommt.



Ort: *Gymnastikraum* der Friedrich von Cotta-Schule, Sickstr.165, 70190 Stuttgart-Ost

Zeit: 18:45 -19:45 Uhr

Dauer: 12 Einheiten à 60 Minuten

Kursgebühren: 156 €

Termin: Mittwoch, 26. April – 26. Juli 2017



TK-Kurs Rücken Plus

Mit integriertem Geräte Training

Zehn Wochen lang trainieren Sie in diesem Kurs Ihren Rücken - zuerst mit funktioneller Gymnastik und Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung, später auch mit Geräten.

Inhalt

Dieser Kurs ist in den ersten Stunden aufgebaut wie "Rücken basic". Auch hier lernen Sie Ihren Rücken zunächst einmal richtig kennen - was tut ihm gut, was mag er gar nicht und welche Übungen helfen ihm, in Form zu bleiben. Theorie und Praxis wechseln sich ab, wobei das "Schwitzen" nicht zu kurz kommt.

Sie erfahren alles über das richtige Dehnen und gezieltes Koordinations- und Muskeltraining. Auch für Entspannungspausen ist gesorgt. Auf dieser Basis lernen Sie dann im zweiten Teil ein gesundheitsorientiertes Gerätetraining kennen. Die TK hat dafür mit ausgewählten Fitnessstudios Verträge abgeschlossen und die Kursleiter ausführlich geschult.

Hinweis:

Wenn Sie keine Erfahrung mit den Trainingsgeräten haben, ist das kein Problem. Ihr Kursleiter Martin Stengele Sportlehrer erläutert Ihnen die Funktionen, leitet Sie ausführlich an und achtet darauf, dass Gewichte und Wiederholungssätze stimmen.

Zielgruppe

Der Kurs ist für diejenigen geeignet, die Spaß daran haben, ihren Rücken zusätzlich mit Gerätetraining in Form zu halten. Sollten Sie bereits unter Rückenbeschwerden leiden, fragen Sie zuvor Ihren Arzt, ob eine Teilnahme unbedenklich ist.

Kursbegleitmaterial

- Ein Teilnehmerheft mit ausführlichen Informationen zu den gesamten Kursinhalten und anschaulichen Übungen für zu Hause

Treffpunkt: ZST Zentrum für Sporttherapie, Maria-Merian-Straße 9, 70736 Fellbach

Zeit: 20:00 -21:30 Uhr

Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten

Kursgebühren: 150 €

Termin: freitags, 19. Mai bis 11. August 2017



Antara® - das intelligente Bewegungskonzept der heutigen Zeit

Antara® ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte führt – den Grundlagen für einen attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper.

Antara® stellt das Core – System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes ins Zentrum. Das Core – System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, die für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung. Durch eine Abfolge von ruhigen funktionellen Übungen optimiert Antara® zuerst das Core – System, um auf diesem gezielten Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

Ort: Gymnastikraum des ZST Zentrum für Sporttherapie, Maria-Merian-Straße 9, 70736 Fellbach

Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr

Dauer: 60 Minuten

Kursgebühren: Zehnerkarte im ZST 120,- €

Termin: immer donnerstags

Trainerin: *Gaby Peter Antara® Instructorin & Ernährungsberaterin*



Betriebliche Gesundheitsförderung (BGM)

In Ihrem Unternehmen werden bereits Gesundheitsfördernde Bewegungsprogramme durchgeführt? >
Nein, dann sprechen Sie doch mit Ihren verantwortlichen MitarbeiterIn für das Betriebliches
Gesundheitsmanagement.

Gerne erstelle ich Ihnen ein passendes Angebot für:

- Gesundheitstage
- Bewegungsangebote
- „Impuls“- Vorträge
- Ergonomie Beratung am Arbeitsplatz
- Screening Gesundes Arbeiten



ARBEITSFELDER VON MARTIN STENGELE

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Referent für rückengerechte Verhältnisprävention (AGR e.V.)
- Sportfachreferent
- Life Kinetik® Trainer
- Personal Fitness Training
- Präventive Rückenschule nach KddR
- SLASHPIPE® Ausbildungs-Team
- Fachberater (u.a. für Raabe – Fachverlag für die Schule, Sport Kübler)
- Autor für Fachbeiträge (AGR Aktuell / "Die SÄULE")

Ihre Anmeldung bestätige ich Ihnen gerne per Mail. Generell ist die Kursgebühr nach Anmeldung innerhalb von einer Woche zu entrichten – damit sichern Sie sich Ihre Reservierung.

Bankverbindung:

Martin Stengele

BB-Bank

IBAN: DE93 6609 0800 0005 2603 29

Bitte Verwendungszweck mit Kursbezeichnung und Datum versehen.

Vielen Dank!

Zwei Möglichkeiten zur Rückerstattung Ihrer Kursgebühren:



1. Die meisten Krankenkassen erstatten Ihnen anteilig (**80 -100%**), laut § 20 SGB V, die Kursgebühren wieder zurück! (AOK, Barmer, BKK, GEK, DAK, KKH, HEK, IKK, TK).
2. Eine weitere Möglichkeit besteht durch eine bis zu **100% Erstattungsfähig** durch Ihren

Arbeitgeber seit dem Jahr 2009 nach § 3 Nr. 34 EStG für Maßnahmen nach dem § 20 SGB V → Sprechen Sie also unbedingt noch vor Beginn eines Kurses Ihren Arbeitgeber auf diese Möglichkeit darauf an!



Landtag von
Baden-Württemberg

Abbildung 3: Referenz von der
Landtagsverwaltung BW