

fit for life



Aktiv werden für mich und für die Umwelt

Dieser Kurs bietet ein Rundum-Sorglos-Paket für alles, was dem Körper guttut:

Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung.

Informationen



Was Sie erwartet

Die Quelle der **Gesundheit** liegt in einem gesunden Rücken, nach dem Motto: Rücken fit – alles fit! In diesem Sinne werden die Kursteilnehmer*innen präventiv insbesondere die Muskulatur der „Körpermitte“ und die Balance herausfordern und trainieren, denn wie wir alle merken, führen viele Belastungen wie das Sitzen am Schreibtisch und intensive Tablett- und Handynutzung mittel- und langfristig zu Beschwerden.

Damit Sie den Rücken nie schmerzlich zu spüren

bekommen, werden mit einem **Ganzkörpertraining** der Rücken und Nacken gestärkt und gezielt die Haltung verbessert. Hierbei kommt auch eine Faszienrolle zum Einsatz, denn die Faszien haben einen großen Einfluss auf unsere Beweglichkeit. Neben der Lockerung und Kräftigung der Muskulatur werden **Entspannungseinheiten** für mehr Körperbewusstsein sensibilisieren und wir werden Methoden einüben, um in stressigen Zeiten gelassen zu bleiben. Dabei spielt auch die Arbeitsplatzgestaltung rund um das „richtige“ Sitzen eine große Rolle. Darüber hinaus kann eine Diskussion über Stressursachen und die körperlichen Folgen sowie das Erlernen von Methoden zur **Stressbewältigung** den Kurs der gesunden Lebensführung abrunden. Wenn Sie ebenfalls Methoden zur Stärkung des Immunsystems erlernen möchten, können einfache und bewährte Wasseranwendungen nach Pfarrer Kneipp (z.B. in Form von Gesichts-, Arm- und Beingüssen) ausprobiert werden. Gerne kann auch im Frühjahr das aktuell sehr angesagte „Waldbaden“ erlebt werden. Zudem bietet es sich in dieser Jahreszeit auch an, sich den „Unkräutern“ zu widmen, um herauszufinden, welche Heilwirkung und kosmetischen Nutzen sie bringen oder wie sie in der Küche verwendet werden können. Und damit sind wir bei der gesunden Ernährung angekommen! Ein weiterer Baustein des Kurses wird daher die gesunde vollwertige Ernährung sein. Das setzt die Bereitschaft der Teilnehmer*innen voraus, den Kochlöffel schwingen zu wollen. In diesem Fall wird ein Kostenbeitrag von ca. 10 Euro pro



Halbjahr erhoben. Diese Kurseinheiten des vegetarisch / veganen Kochens werden an gesonderten Terminen an Samstagen oder Freitagnachmittagen stattfinden. Last but not least soll auch das Thema **Umweltschutz** noch Erwähnung finden: „Wie kann ich mein Leben nachhaltiger und gesünder gestalten?“ Unter dieser Fragestellung soll eine Auseinandersetzung mit Umweltthemen wie z.B. den Folgen des Plastikgebrauchs und Pestizideinsatzes sowie deren Alternativen erfolgen.

Quelle der Fotos: pixabay.com