

# Langhantel- und Rumpftraining in der Prävention

## Haben Sie Interesse das eigene Training zu verbessern?

### Ausgangssituation:

Einseitige Belastung des Bewegungsapparates führt zu einseitigen Anpassungen des Bewegungsapparates. Das Ergebnis ist neben einer hohen Wahrscheinlichkeit an Überlastungsphänomenen (lumbale Rückenbeschwerden, diverse Gelenkprobleme, Muskelschmerzen) oft auch ein wenig zufrieden stellendes allgemeines Wohlbefinden.

### Ziele des funktionellen Rumpf- und Langhanteltrainings:

Zielstellung ist der Einsatz von Kraft-, Mobilisations- und Stabilisationsübungen zur **Bewältigung der alltäglichen Belastungsanforderungen**. Es soll neben einer **präventiven Funktion des gesamten Rumpfes**, die individuelle Leistungsfähigkeit verbessert werden.

Wir bieten Ihnen einen **kostenfreien** Präventionskurs für **Mitglieder und Nichtmitglieder** (keine Voraussetzungen notwendig) im Zeitraum vom 12.06.-09.07.2017, 2\* pro Woche (je 1 Stunde)



beim AC Forst.

Die Tage und Uhrzeiten werden noch festgelegt.



**Anmeldungen während den Öffnungszeiten bei den Übungsleitern im Kraft- und Fitnessraum oder unter der Tel.-Nr. 07251 / 301550**