



Physyolates

Gesundheitsförderung



VERANSTALTUNGORT

lamovida - Studio Sabine Wlodek
bewegung.tanz.entspannung
Marlene-Dietrich-Str. 5
(TFU-Gebäude neben Dietrich-Kino)
89231 Neu-Ulm

ANMELDUNG

Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe
Schlossstraße 38
89079 Ulm
Fon: 0731 500 - 68459
Fax: 0731 500 - 68452

Weitere Informationen

E-mail: akad-wb@uni-ulm.de
URL: www.uni-ulm.de/klinik/akademie

Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe
Weiterbildung
Schlossstraße 38
89079 Ulm



Universitätsklinikum Ulm



Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe



ZIELSETZUNG

Physiolates ist ein ganzheitliches Trainings- und Gesundheitskonzept, wobei ursprüngliche Pilates-Übungen mit harmonischen Yogaelementen ergänzt werden.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter des Universitätsklinikums Ulm.

INFORMATION

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und geeignete Sportschuhe mit.

INHALT

Koordination ist das Zusammenwirken von Zentralem Nervensystem und Skelettmuskulatur innerhalb eines bestimmten Bewegungsablaufes. Sie ist ein zentraler Faktor der motorischen Leistungsfähigkeit, denn ohne Koordination können alle anderen konditionellen Grundeigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit nicht nutzbar gemacht werden. Im Physiolates-Training wird die stabilisierende Muskulatur gekräftigt, also möglichst viel Arbeit wird auf die kleinen Hilfsmuskeln übertragen. Die neu entstandenen nervalen Verknüpfungen fördern das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen, die so genannte intermuskuläre Koordination. Denn nur durch ein effektives Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung sowie harmonischer Hintereinanderschaltung von Muskelinnervationen können sinnvolle Bewegungen entstehen.

Neben der intermuskulären Koordination wird auch die intramuskuläre Koordination verbessert. Fazit: Masse allein genügt nicht! Die Kraft fällt umso größer aus, je synchroner viele motorische Einheiten zusammenarbeiten! Die Bewegungen im Physiolates-Training sind fließend und erreichen oft hohe Bewegungsamplituden, dadurch wird die aktive Gelenkbeweglichkeit erhöht und die Muskulatur wird optimal für die Gelenkstabilität ausgebildet. Eine erweiterte Beweglichkeit ist nämlich erst dann alltagstauglich, sportlich einsetzbar oder als therapeutisches Korrektiv wirksam, wenn sie auch funktionell und leistungsfähig ist.

TERMINE

Insgesamt umfasst ein Kurs 10 x 1 Stunde.

Jeweils Montag von 19:00 h - 20:00 h
Sie können jederzeit mit dem Training beginnen.

KURSGEBÜHR

50,00 EUR pro Teilnehmer/in

STORNOBEDINGUNGEN

Bei Rücktritt nach verbindlicher Anmeldung (unterzeichnetes Anmeldeformular) werden Bearbeitungsgebühren in Höhe von 30,00 EUR erhoben. Ab 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird die Kursgebühr in Rechnung gestellt.

ANMELDUNG

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

PHYSIOLATES

Dieses Seminar umfasst 10 x 1 h

Beginn jederzeit möglich

Teilnehmer:

Name, Vorname _____

Geburtsdatum _____

Funktion _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon/Fax _____

E-Mail _____

Rechnungsanschrift (falls abweichend):

Name, Vorname _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon/Fax _____

E-Mail _____

Datum, Unterschrift _____