

## **Pilates und Faszientraining** NEU

### **Ausgleichstraining für eine „starke Körpermitte“ und entspannte Muskulatur**

Pilates eignet sich hervorragend als tiefenwirk-  
sames Ganzkörpertraining für alle Ausdauer-  
sportler und Personen mit einseitigen Alltags-  
belastungen, um muskuläre Schwächen und  
Haltungsdefizite zu beseitigen. Kraftübungen,  
Koordination und Stretching werden mit be-  
wusster Atmung kombiniert.  
Ein Faszientraining hilft verklebte Bindegewebs-  
hüllen des Muskels zu lockern und schmerzhafte  
Verspannungen und Verhärtungen aufzulösen.

## **Lauf ABC**

### **Einstieg für Anfänger und Leistungssprung für ambitionierte Läufer**

Durch laufspezifische Technikübungen  
erlernen Sie einen rücken- und gelenkschonenden  
Laufstil, um Verletzungen und Über-  
belastungen vorzubeugen.  
Eine Laufstilanalyse ist im Kurs inklusive!

## **Nordic Walking**

### **Gelenkschonend zu einer besseren Körperhaltung**

Durch den richtigen Umgang mit den Nordic  
Walking-Stöcken erlernen Sie eine bessere  
Körperhaltung und stabilisieren Ihren Rücken.

## **Rückenschule**

### **Haltung und Kräftigung**

Stabilisieren Sie Ihre Schulter-, Rumpf- und  
Beinmuskulatur und beugen Sie muskulären  
Ungleichgewichten vor.

## **Autogenes Training / PMR**

### **Stressbewältigung und Ausgleich**

Entspannen Sie Ihre Muskeln und schaffen Sie  
ein körperliches und seelisches Gleichgewicht.

**Erstattungsfähig durch alle  
gesetzlichen Krankenkassen**



## **Motivation**

**Gesundheitsbewußtsein**

**Individuelles Training**

**Professionelle Begleitung**

**Sportlerbetreuung**

**Wissenschaftliche Diagnostik**

**Effektivitätssteigerung**



**Institut für Leistungsdiagnostik  
und Gesundheitsmanagement**

## **Silke Heidemann**

Dipl. Sportwissenschaftlerin  
zertifizierter Personal-Coach

Alte Stadtgärtnerei 21  
68519 Viernheim  
(Region Mannheim / Heidelberg)

Tel.: 0 62 04 / 91 94 64

Mobil 0 173 / 24 08 175  
info@wellmove.de

**Aktuelle Seminartermine und Preise unter:  
www.wellmove.de**



**Institut für Leistungsdiagnostik  
und Gesundheitsmanagement**

## **Laufseminare**

**Präventionskurse**

**Personal-Training**

**Leistungsdiagnostik**

**Pilates**

**Kooperations-  
partner aller  
gesetzlichen  
Krankenkassen**

## Personal-Training

### So verbessern Sie Ihre Fitness!

individuell · persönlich · professionell

Sie wählen aus ...

- > Videogestützte Laufstilanalyse
- > Lauftechniktraining
- > Schwimmcoaching
- > Faszientraining
- > Pilates

es besteht die Möglichkeit im ...

- Einzelcoaching oder
- Duotraining mit Partner, Freunden oder Kollegen

**Wir betreuen Sie intensiv und fördern Ihren Körper optimal auf Ihre Bedürfnisse und Ziele abgestimmt!**

Ob Gewichtsreduktion, Haltungsverbesserung, Ausgleichs- oder effizientes Muskeltraining, sportartspezifische Leistungssteigerung oder Linderung chronischer Beschwerden -

**wir nehmen Ihre Ziele ernst!**



## Leistungsdiagnostik

### Laktat-Stufentest

Ihre Vorteile

1. Beurteilung der Grundlagenausdauer und Ihres Muskel- und Fettstoffwechsels in Bezug auf Ihre Herzfrequenz
2. Feststellung der individuellen anaeroben Schwelle
3. Effektivitätssteigerung durch exakte Planung der Belastungsintensitäten für Training, Wettkampf, Prävention und Rehabilitation

Sie wählen aus ...

- > Laktattest Rad auf dem Ergometer
- > Lakattest Lauf als Feldtest auf der Laufbahn

**Der genaue Testablauf wird mit Ihnen besprochen und an Ihre individuelle Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit angepasst.**

Wir erstellen einen individuellen Trainingsplan aufgrund Ihrer Testdaten und **persönlichen Ziele!**

Weitere Informationen unter:

[www.wellmove.de](http://www.wellmove.de)



## Laufseminare

### Eintägiges Laufseminar

NEU

Laufen nach der Pose-Methode®

Reduzieren Sie Ihre Sehnen und Gelenkbelastung um 50% und erreichen Sie schneller und leichter Ihre Bestzeit.

- > Einführung in die Pose-Methode®
- > Laufstilanalyse
- > Lauftechnik-Übungen
- > Faszien- und Flexibilitätstraining



### Odenwälder Laufwochenende

Unser „Kompaktpaket“

Ein gesundheitsorientierter Einstieg ins Laufen für Laufanfänger und ambitionierte Sportler.

seit  
**20**  
Jahren

- > Einführung in die Pose-Methode®
- > Laufstilanalyse
- > Lauf ABC
- > Leistungsdiagnostik
- > Faszien- und Flexibilitätstraining
- > Individuelle Trainingsplanung
- > Ernährungsberatung

inkl. Hallenbad, SPA- und Wellness, Vollpension im Hotel Zentlinde im Mossautal / Güttersbach

Erstattungsfähig durch alle gesetzlichen Krankenkassen