

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
- Duotaining 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



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