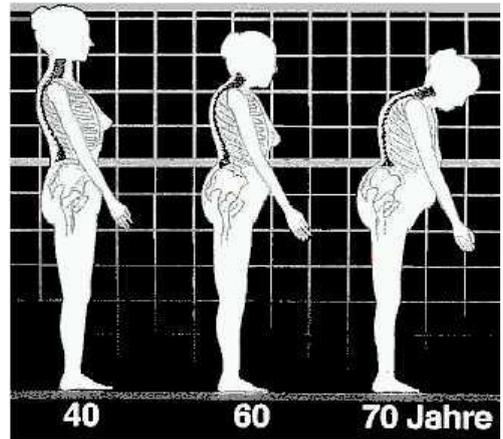


Prävention + Rehabilitation

BAUCH, BEINE, HALTUNG - 3 Steps

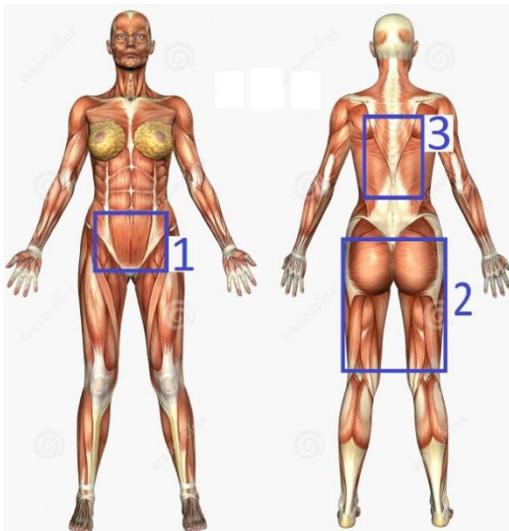
Dieses Programm muss als eine präventive, rehabilitierende Gymnastik mit langfristiger Zielsetzung verstanden werden. Therapeutische Behandlungen nach akuten Verletzungen werden hiervon abgegrenzt.

Bauch, Beine, Haltung (BBH) ist speziell auf den Körper einer Frau abgestimmt. Es werden diejenigen Bereiche des aktiven und passiven Bewegungsapparates trainiert, die im weiblichen Alterungsprozess eine primäre Rolle spielen. Die nebenstehende Abbildung zeigt das in aller Deutlichkeit:



Haltungsverfall mit fortschreitendem Alter

Die drei Bereiche des Bewegungsapparates, welche am meisten am Haltungsverfall des weiblichen Körper beteiligt sind, werden im Rahmen dieses Kursprogramms intensiv und gezielt trainiert.



BBH - 3 Steps:

- 1 Der Bereich der Bauchmuskulatur und der Beckenbodenbereich
- 2 Die Muskulatur der Oberschenkelrückseite und der Gesäßmuskulaturbereich
- 3 Der Bereich der Brustwirbelsäule und der mittlere Rückenbereich

Es wird versucht, diese Muskelgruppenbereiche so aufzubauen, dass einerseits die Körperhaltung optimiert wird und zum Anderen ein optisch schönes Muskelbild entsteht - das geht auch noch im fortgeschrittenen Lebensalter. Das ist unsere Trainingsvariante zum großen Feld der Anti-Aging-Angebote. Es geht und es macht auch

noch Spaß! Im Kursprogramm ist begleitend eine Trinkschule integriert - denn richtiges Trinken ist elementar für die körperliche Gesundheit und macht jede Frau noch schöner....

BBH 3 Steps arbeitet in drei Intensitätsstufen:

Pro Gesundheit: Der Einstieg. Hier ist auch eine intensive Beckenbodengymnastik integriert. Ein leichter Schwerpunkt liegt im Bereich 1. Niedrige Intensität und gelenkschonend.

Pro Fitness: Die Bereiche 1, 2, 3 werden ausgeglichen trainiert. Mittlere Intensität.

Pro Sport: Das Boostprogramm. Hier steht das Formen der Figur im Mittelpunkt. Schwerpunkt liegt im Bereich 2. Hohe Intensität.

Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-Programm ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden. Strukturen und Inhalte müssen die Teilnehmer zufriedenstellen, dürfen sie keinesfalls schädigen und sollen immer auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft sein. In der Praxis bedeutet dies: striktes Befolgen der gymnastischen Trainings-, Bewegungslehre und der Sportmedizin.

Weitere Informationen in den Kursstunden

Einstufung der Gesundheitspflege

1	Verletzung Krankheit Schädigung	mit der Folge von ärztlicher Diagnose und Behandlung (Medikation, Operation ...)
2	Krankengymnastik	direkt nach der Behandlung 6 - 12 Termine
3	Rehabilitation	2 Wochen bis zu 3 Monaten danach nur durch eigene Initiative
4	GESUNDHEITSPFLEGE	langfristig und regelmäßig
5	Sport und Wettkampf	abhängig von der Zielsetzung leistungsorientiert