

Bleiben Sie „fit und gesund“ mit den Gesundheitsportangeboten des **TSV Owen**.

Machen Sie mit - bestimmt ist auch ein Kurs für Sie mit dabei!

### Wer kann mitmachen?

An den Kursen kann jeder teilnehmen, egal ob Vereinsmitglied oder nicht.

Die Kurse werden von qualifizierten Übungsleiter/innen geleitet. Jeder Kursteilnehmer wird individuell beraten und betreut.

### Anmeldung und Information:

TSV Owen, Daniela Häusel  
Telefon: 07021 864344  
E-Mail: thomas.haewel@t-online.de

### Wichtig:

Bitte wenden Sie sich bei gesundheitlichen Problemen vor und während der Kurse an Ihren Arzt. Die Angebote sind nicht geeignet für Personen mit behandlungsbedürftigen Beschwerden (z. B. akute Rückenbeschwerden).

## Bewegter Rücken – Faszien in Bewegung

Faszien bilden ein körperweites Netz aus Bindegewebe, welches jeden Muskel umhüllt und mit anderen Körperstrukturen verbindet. Durch zu wenig oder einseitige Bewegung verfilzt und verklebt dieses Gewebe, was zu Einschränkungen und Beschwerden am Bewegungsapparat führt.



Mit spezifischen Trainingsreizen wird Einfluss auf den hohen Bindegewebsanteil im Körper genommen. Das Programm umfasst dynamische, sanfte, federnde sowie schwingvolle Bewegungen und Dehnungen, die den ganzen Körper mit einbeziehen.

### Kurstermin:

mittwochs, 17:45 – 18:45 Uhr

11 Treffen

ab 03.05. bis 27.07.2016

Gymnastikhalle/Teckhalle Owen

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung und Getränk.

Gebühr: Mitglieder	55,00 €
Nichtmitglieder	77,00 €

## XCO Walking

Ursprünglich als Therapieform konzipiert befindet sich das patentierte Geheimnis im Inneren der XCO-TRAINER®.

Im Gegensatz zu „toten Hanteln“, dient ein spezielles Granulat im Inneren der XCO-TRAINER® als Schwungmasse. Dieses wird durch dynamisches Hin- und Herbewegen explosionsartig von einer Seite zur anderen geschleudert. Wer es richtig macht, kann diesen Impuls nicht nur spüren sondern auch hören. Dieses Feedback hilft dem Trainierenden die Bewegung korrekt auszuführen und die Intensität auf einem hohen Niveau (33% mehr Intensität) zu halten.

Effektiv für Herz-Kreislauf, Muskulatur und Bindegewebe, Knochen und Gelenke.

### Kompaktkurse:

Freitag, 17:30 – 19:30 Uhr

Samstag, 07:30 – 9:30 Uhr

Sonntag, 07:30 – 9:30 Uhr

1. Terminblock: 03.06. – 05.06.2016

2. Terminblock: 16.09. – 18.09.2016

Treffpunkt: auf und um den Maienwasen in Owen.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Laufschuhe, Fahrradhandschuhe und gute Laune.

Kosten: 55,00 € inkl. Getränk und Ausleihgebühr für XCO



## TSV Owen

Kinderturnen und Freizeitsport  
Präventions- und Gesundheitssport



## Kurse 2016:

- Bewegter Rücken: Faszien in Bewegung
- XCO Walking