



# Sportverein Reichling e.V.

Oft führen zu hohe Anforderungen im Alltag, einseitige Belastungen, aber auch zu geringe Anforderungen bzw. zu wenig oder zu kurze Entspannungsphasen zu Problemen.

## Was also tun?

Wir kräftigen in diesem Kurs vernachlässigte Muskelpartien, lösen bestehende Verkürzungen und muskuläre Dysbalancen auf, dehnen Muskulatur und die Faszien und mobilisieren den Körper und seine Strukturen möglichst ganzheitlich und nachhaltig.

## Wie das geht?

Michael greift auf konventionelle Kraft- und Stretchingmethoden zurück (Entspannen durch vorheriges Anspannen), auf Yoga- und Pilates-Elemente, Methoden des Faszientrainings und auf mentale Optionen wie z. B. autogenes Training.

Kurzfristiges Ziel ist, dass wir die Übungsstunde in einem verbesserten Zustand des Wohlbefindens verlassen.

Mittel- und langfristiges Ziel, dazu zu motivieren und fit zu machen, sich ein eigenes (kleines) Übungsprogramm zusammenzustellen, es anzuwenden und so dauerhaft leistungsfähig und schmerzfrei zu bleiben.

Letztendlich kennt jeder seine Stärken und Schwächen am besten und bekommt in unserer Stunde so einige Möglichkeiten aufgezeigt, wie man individuell auf seine körperlichen Problemfelder reagieren und sich physisch und letztendlich auch psychisch fit halten kann.

Und darum geht es letztlich ja!