

Beweglicher durchs Leben

Ab dem 21. Oktober halte ich jeden Dienstag einen 10-teiligen Beweglichkeits-Lehrgang im Kirchdorfer-Vereinshaus.

Mittlerweile habe ich über 7.500 Stunden professionell mit den besten Trainern aus dem österreichischen Snowboardsport trainiert, davon 1 Jahr im LBZ (Leistungssportbetriebszentrum) Salzburg und nun seit 4 Jahren am Olympiastützpunkt auf der Gugl in Linz. Meine Snowboardeinsätze führten mich von Europa bis nach Südamerika.

Unzählige Ergometer-Tests, tägliche Laktatanalysen, Harnstofftests und sportmotorische Untersuchungen gehören zu meinem täglichen Leben. Diese Daten werden genauestens dokumentiert und das Training sofort danach gesteuert. Beweglichkeitstraining ist eine wichtige Säule jeder einzelnen Trainingseinheit. Doch diese Trainingssteuerung diente in erster Linie nur einem Ziel: selbst immer besser zu werden. Diese Erkenntnisse sollen nun auch anderen nützen.

„Mein Wissen weiter geben“

Jetzt ist es so weit den Zugang zu den gewonnenen Erkenntnissen jedem Einzelnen zu ermöglichen. In einem Beweglichkeits-Lehrgang möchte ich meine Erfahrungen nun weitergeben. Beweglichkeit betrifft jeden Menschen. Viele Leute werden durch alltägliche Lebensgewohnheiten oft immer unbeweglicher und steifer. Dies kann dann schnell zu einem chronischen „Zwicken“ und langfristig auch zu Verletzungen führen. Solch eine Hypomobilität im Körper wirkt sich auch nicht selten auf eine geistige Unflexibilität aus.

Wissen alleine zählt heute nicht mehr. Es ist zum Einen die Praxis und zum Anderen -noch wichtiger- die daraus gewonnene Erkenntnis, die dem Menschen helfen kann wieder zu seiner gewünschten Lebenskraft zurück zu finden.

Beweglicher durchs Leben

Falls es irgendwo zwicket – auf sanfte und wohltuende Art zu mehr Beweglichkeit

Lehrgangsinfo

→Beginn: 21. Oktober 2008

→Zeit: jeweils Dienstag von 18:00 bis 19:00 Uhr,

→Ort: Vereinshaus Dietelstraße Eingang Parkplatz hinter Postamt, 1. Stock

→Gebühr: 10 Einheiten 54 EUR (1 Einheit á 60 Minuten)

Lehrgangsbeschreibung

- Ziel dieses Lehrgangs ist es dem Kursteilnehmer in Theorie und Praxis ein Verständnis für eine optimale funktionelle Beweglichkeit zu vermitteln.
- Mit gezieltem Beweglichkeitstraining werden Blockaden gelöst.
- Die Gelenke werden wieder beweglich.
- Hauptziel des Lehrganges ist die Mobilität der Wirbelsäule.
- Von einfachen bis komplexen Übungen können die Gelenke umgebenden Muskeln wieder lernen zum richtigen Zeitpunkt anzuspannen und loszulassen.
- Geschmeidige runde Bewegungen und eine neue Qualität an Gewandtheit sind die Lorbeeren.
- Diese neue Qualität führt dazu, dass Belastungen im Gelenk minimiert werden und Schmerzen, sofern sie nicht krankhaft sind, verschwinden.

Zuckerl für Frühbucher

Frühbucher erhalten bei Anmeldung bis zum **14. Oktober** als Geschenk die Nutzung des gesamten Sport- & Freizeitangebotes des ÖTB TV Kirchdorf für ein Jahr lang zusätzlich. Das Angebot reicht von Geräteturnen über (Beach-)Volleyball, Faustball, Konditionsgymnastik uvm. Dieser Lehrgang ist jedoch mit keiner Mitgliedschaft verbunden. Die Lehrgangsanmeldung ist online auf **HIER** (<http://www.oetb-kirchdorf.net/index.php/lehrgang.html>) und unter 0650 46 37 489 möglich.

Ein großer Dank gilt hierbei dem Initiator Wolfgang Lacheiner (Turnwart Stellvertreter des ÖTB Kirchdorfs), dem es ein Anliegen war diesen Lehrgang ins Leben der Kremstaler zu rufen. Er arrangierte auch die Möglichkeit diesen Lehrgang im Vereinshaus der Stadt Kirchdorf abzuhalten.