

Gesundheitsprogramme



Schwimmen



Rad



Laufen



Gymnastik

**Gesundheitsprogramme
mit Qualität
im TSV Amicitia Viernheim**

Kursangebote der Triathlonabteilung des TSV Amicitia 1906/09 Viernheim e.V.



Schon seit Jahren bietet die Triathlonabteilung des TSV Amicitia Viernheim 1906/09 e.V. regelmäßig Kurse an, die vom Landessportbund Hessen mit dem Zertifikat G.U.T. ausgezeichnet sind.

Diese Kurse sind für Jedermann in allen Altersgruppen offen, gleich ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene.

Eine Mitgliedschaft im TSV Amicitia Viernheim oder einem anderen Sportverein ist nicht notwendig.

G.U.T. - Gesundes Laufen

Haben Sie es auch satt sich alleine im Wald zu quälen und wollen lieber in einer Gruppe unter qualifizierter Anleitung das notwendige Grundlagenwissen erlernen?

Dann sind Sie bei uns richtig aufgehoben.

Neben der richtigen Ausrüstung, wie Schuhe und Funktionskleidung, spielen Laufstil, Lauf ABC, Koordination, Kräftigung und Dehnung sowie Intensität und Umfang eine wichtige Rolle beim Laufen.



G.U.T. - Gesund Bewegen in der Natur

Ein wenig Training in den drei Sportarten Schwimmen, Radfahren, Laufen? Die Kombination aus den drei Ausdauersportarten ist besonders gesund. Im Gegensatz zum Training in einer Einzelsportart ist die orthopädische Belastung weniger einseitig. Sie erleben zahlreiche gesundheitliche Effekte.



Die Leistung und die Bewegung schaffen ein besseres Selbstwertgefühl und führen spürbar zu mehr Ausgeglichenheit. Der Sport stärkt das Immunsystem und beugt Gefäßerkrankungen vor. Er senkt die Herzfrequenz und sorgt sogar für den Abbau von Cholesterin. Bei Stress und Übergewicht ist das Ausdauertraining das beste und preisgünstigste Gegenmittel überhaupt.

Kraulkurs für Anfänger

Abnehmen, Kondition gewinnen, Muskeln aufbauen: Schwimmen ist der ideale Allround-Sport. Bei unserem Schwimmkurs „Kraulen für Anfänger und Fortgeschrittene“ lernen Sie in 10 Wochen die perfekte Technik für den Kraulstil kennen.



Kraulschwimmen kann man nicht auf Anhieb lernen. Wer es schon mal versucht hat, wird dies bestätigen. Ohne richtige Technik ist es auch viel zu anstrengend. Man muss sich einfach Zeit zum Lernen unter Anleitung nehmen. Es ist wichtig beim Kraulen die vier Bewegungselemente Beinschlag, Atmung, Armzug und Wasserlage zunächst getrennt voneinander zu üben. Erst dann folgt der gesamte Bewegungsablauf.



G.U.T. - Ausdauer-gymnastik- Muskelaufbautraining

Beinhaltet weitgehend das ganzheitliche Konzept der sportlichen Aktivitäten. Durch verschiedene Sportarten und auch verschiedene abwechslungsreiche Einheiten werden Herz, Körper und Geist in Gesellschaft trainiert.



Je nach Wetterlage sind wir in der Halle, im Wasser, auf dem Rad oder im Wald. Stressabbau, Ausgleich zum Alltag und Spaß stehen im Vordergrund. Das Konzept ist präventiv und individuell. Sport und Bewegung sollen Spaß und Freude

bereiten, auf seinen Körper hören und sich selbst wahrnehmen. Ihre Gesundheit zu fördern bedeutet in diesem Zusammenhang Sport als Erlebnis zu sehen. Ziel des Kurses ist es zuerst, die Muskulatur aufzubauen und danach die Ausdauer zu verbessern. Da die Muskeln den Bewegungsapparat stärken und somit Verletzungen vorbeugen.

Kursziel

Grundlagenwissen in den Sportarten werden an die Teilnehmer vermittelt. Dabei muss niemand Angst haben, überfordert zu werden. Jeder wie er kann. Wichtig ist nur das Erlernen der richtigen Bewegungsabläufe, der Belastungsintensität und der Techniken.

Kursdauer

Das gemeinsame Training findet einmal in der Woche zu den festgelegten Zeiten statt. Insgesamt sind 10 Trainingseinheiten von 1 bis 1,5 Std. je Kurs vorgesehen.

Der Laufkurs, die Ausdauerergymnastik und der Kurs Gesund Bewegen in der Natur finden regelmäßig statt, der Kraulkurs ausschließlich im Herbst / Winter.

Die Teilnehmerzahl bei allen Kursen ist begrenzt, damit jeder auch individuell betreut werden kann.

Kosten

Die Kursgebühr beträgt € 80.- (Gesundes Laufen, Ausdauerergymnastik, Kraulen für Anfänger inkl. Eintritt Hallenbad Viernheim) bzw. € 85.- (Bewegen in der Natur, zzgl. Eintritt Freibad Viernheim).

Für die G. U. T. Kurse liegt eine Zulassung nach § 20 SGB V vor, so dass die gesetzlichen Krankenkassen die Kursgebühren ganz oder überwiegend bei regelmäßiger Teilnahme erstatten. Die G. U. T. Kurse sind von der DAK anerkannt. Der Kraulkurs fällt nicht unter die G. U. T. Regelung. **Empfohlen werden die Kurse von:**

- **Praxis Dr. Rossak/Dr. Batt**
www.city-orthopaedie.de
- **Praxis Dr. Rupp** - www.ortho-rupp.de
- **Praxis Dr. Linke** - www.praxislinke.de
- **Praxis Dr. Kuschelewski**
www.akupunktur-arzt.de/dr.kuschelewski
- **PEWO** - www.praeventionsmedizin-worms.de

Empfohlen von



Anmeldung

Anmelden kann man sich online über die Homepage der Triathlonabteilung des TSV Amicitia Viernheim:

www.tsv-triathlon-viernheim.de

Über den Menüpunkt Kurse kommt man zur Onlineanmeldung und findet dort auch weitere Informationen über alle geplanten Kurse und Termine.

Kursleitung

Alle Kurse werden von qualifizierten Trainern und Übungsleitern geleitet. Über die Trainer kann man sich auch anmelden:

- **Andrea Dieter**
(Triathlontrainerin/ Übungsleiterin Prävention)
Telefon 0 62 04 - 61 18 86
E-Mail: andradieter@t-online.de
- **Jürgen Massonne**
(Triathlontrainer B / Übungsleiter Prävention)
Telefon 0 62 04 - 91 82 93
E-Mail: massonne@nexgo.de