

Gesundheitskurs Faszi(e)nierende Wirbelsäule

Faszien Training.

Faszientraining wirkt mit der Zeit. Die Faszien reagieren auf Training, aber etwas anders als die Muskeln. Faszientraining ersetzt nicht alle bisherigen Trainingsprogramme, es ergänzt sie. Es bereichert sie um das Element, das bisher fehlte. Denn die Schwerpunkte in Sportwissenschaft und Trainingslehre waren über Jahrzehnte Kraft, Ausdauer und Koordination. Sie zielten also auf Muskeln, Kreislauf und neuronale Steuerung – ohne die Faszien zu berücksichtigen.

Das Ganze ist erstaunlich wenig aufwendig: Zehn Minuten zweimal in der Woche reichen. Besondere Kleidung oder Geräte sind nicht erforderlich, das gesamte Programm ist unkompliziert, alltags-tauglich und geeignet für alle Alters- und Trainingsstufen. Die Vorteile des Faszientrainings für den Sport, aber vor allem im Alltag, liegen dabei auf der Hand:

- Die Muskeln arbeiten effizienter.
- Die Regenerationszeit verkürzt sich, sodass man schneller fit wird für das nächste Training und die nächste Anforderung.
- Ein guter Faszienzustand bietet langfristig Schutz vor Verletzungen und Schmerz.
- Bewegungsabläufe und Koordination verbessern sich.
- Die Bewegungen erlangen einen Ausdruck von geschmeidiger Eleganz und wirken weniger hölzern.
- Körperhaltung und -form werden straffer und jugendlicher.
- Die Leistungsfähigkeit steigt.
- Es gibt viel mehr Spaß und Abwechslung im Training.
- Faszientraining verleiht ein Gefühl von Jugendlichkeit und Spannkraft
- Welcher Fasziertyp sind Sie, und was bedeutet das für Ihr Training?

Verbindliche Anmeldung Gesundheitskurs Faszi(e)nierende Wirbelsäule

Dauer: 10 x 60 Minuten

Kursgebühr beträgt €140,00 (sie wird bis zu 80% von den meisten der gesetzlichen Krankenversicherungen bezuschusst).

Die Gebühr ist vorab zu zahlen.

Startdatum:

Name Geburtsdatum Telefon

Straße Wohnort E-Mail

FRAGEBOGEN ZUM GESUNDHEITZUSTAND (bitte unbedingt vor der Anmeldung ausfüllen)

1. Hat Ihnen ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung / Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen? Ja Nein
2. Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung? Ja Nein
3. Haben Sie im letzten Monat Brustschmerzen gehabt? Ja Nein
4. Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt? Ja Nein
5. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben? Ja Nein
6. Sind Ihnen sonstige Erkrankungen bekannt (wie Diabetes)? Ja Nein • Welche:
7. Ist Ihnen aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rates ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben? Ja Nein • Grund:

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, müssen Sie Ihren Arzt vor einer Teilnahme an unseren Kursen aufsuchen und sich beraten lassen.

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich alle obigen Fragen gelesen, verstanden und besten Wissens beantwortet habe und dass ich – gegebenenfalls nach ärztlicher Beratung – auf eigene Verantwortung an dem Kurs teilnehmen werde.

Die allgemeinen Hinweise zur Anmeldung sowie die Regelung Kurs/Workshopstornierung (www.ags-kempen.de/Download Anmeldeformular Kurse) habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert. Dieser Kurs gilt als zertifizierter Kurs und damit als Blockkurs (AGB Punkt 12)

ja, ich möchte eine Stornierungsversicherung für die Kurs/Workshopanmeldung aus gesundheitlichen Gründen vereinbaren. Es besteht hiermit die Möglichkeit aus Gesundheitsgründen (nur nach Vorlage eines ärztlichem Attest) den Kurs/Workshop bis zu 24 Stunden vor Kurs/Workshopanfang kostenfrei zu stornieren. Diese Versicherung kostet €15,00 und ist sofort Zahlungspflichtig in Bar.

Ich zahle sofort Bar per Einzugsermächtigung (bitte unten Ausfüllen)

Ort / Datum / Unterschrift:

Einzugsermächtigung / Mandat SEPA-Basislastschriftverfahren

Zahlungsempfänger: Stefelmans AGS-Motio, Schorndorfer Straße 15 in 47906 Kempen Gläub

Ich ermächtige die Stefelmans AGS-Motio, einmalig Zahlungen von meinem Konto (die von mir zu entrichtende Kursgebühr pro gebuchtem Kurs bei Kursbeginn) mittels Lastschrifteinzug einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der AGS auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kursname: Faszinierende Wirbelsäule Kursgebühr: €140,00

Kontoinhaber (Vor- u. Nachname):

BIC: IBAN:

Kursgebühr-Erstattung:

Die Kursgebühr wird bei vielen unserer Kurse bis zu 80% von den meisten der gesetzlichen Krankenversicherungen bezuschusst. Im Anschluss an den Kurs bekommen Sie eine Teilnahmebescheinigung. Diese können Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Erstattung einreichen.