

## Betriebssportverband von 1952 e.V. Lübeck ab April / Mai 2022

Teilnehmeranzahl begrenzt - Teilnahme derzeit noch mit 2Gplus.

### Pilates – sanfte und gleichzeitig effektive Bauch- und Rückenkräftigung

Krankenkassenzertifiziert (je nach KK werden bis zu 100% nach Abschluss übernommen)



Ruhig, fließend, sanft und gleichzeitig effektiv und intensiv wird in diesem Kurs die Körperwahrnehmung geschult und die Bauchmuskulatur gekräftigt.

Nach einem dynamischen warm up, in dem Gelenke etc mobilisiert werden wird in fließend harmonischen Flows im Stand wie auf dem Boden nach den Pilatesprinzipien trainiert und das innere Gleichgewicht wieder hergestellt.

Verkürzte Muskeln werden gedehnt, Verspannungen gelöst, Muskulatur von Bauch und Rücken gekräftigt und die fließenden Bewegungsabläufe schulen eine physiologische und die Gelenke entlastende Bewegung für den Alltag wie Freizeit.



Die Stunde wird durch Therabänder, Pilatesbälle etc abwechslungsreich gestaltet und gleichzeitig die Faszien gelockert und trainiert.

Den Abschluss bildet eine Entspannungsphase, in der der Fokus auf Atmung und Loslassen der Spannung ausgerichtet ist.

Montag, ab dem 09.05.2022,  
Fackenburger Allee 78A, Mc City Gym  
16:30 – 17:30 Uhr, 8 Einheiten für 100 EUR  
17:45 – 18:45 Uhr, 8 Einheiten für 100 EUR

Dienstag, ab dem 17.05.2022  
Katharineum Lübeck, Königstraße, Zugang über Glockengießerstr. 4  
16:30 – 17:30 Uhr, 7 Einheiten für 90 EUR  
17:45 – 18:45 Uhr, 7 Einheiten für 90 EUR

die die KK nach Abschluss übernimmt.

**Anmeldung per Mail bitte direkt an die Kursleitung: [gabi-bianca.wnuk@web.de](mailto:gabi-bianca.wnuk@web.de)  
(begrenzte Teilnehmerzahl)**

# Nordic Walking



In diesem Kurs erlernen wir die Nordic Walking und darauf aufbauend verschiedene Techniken und Varianten und Übungen, wie beim Walking der Rücken gestärkt und die Bauchmuskulatur/Core gekräftigt werden können.

Nordic Walking ist ein effektives Herz-Kreislauftraining, was das Immunsystem an der frischen Luft stärkt und Corona-Fettdepots schmelzen lässt.

In kurzen Stops während den Walking Einheiten machen wir schöne Lockerungs- Dehn- und Kräftigungsübungen, die Verspannungen lösen und gezielt den Rücken stärken und trainieren und die Stunde zu einem tollen Rundum-Fit Paket machen.

**8mal 45 Minuten**

**Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Eigene Walking-Stöcke müssen vorhanden sein.**

Die Kurse finden auch bei Regen statt.

**Donnerstag, ab dem 28.04.2022, 8 Trainingseinheiten (45 Minuten) für 100 EUR.**

**16:30 Uhr – 17:15 Uhr.**

**Treffpunkt Parkplatz Alte Mühle, Mühlendamm 24, Parken mit Parkschein vor Ort möglich**

Vorraussetzung zur Anmeldung bei dem Kurs am Donnerstag ist der Gesundheitszustand, dass man problemlos 30 – 35 Minuten ohne Pause und ohne langsamer werden, ein Gehtempo von ca. 5,5 kmh halten kann.

- - - - -

**Nordic Walking Moring Flow**

**Freitag, ab dem 29.04.2022, 8 Trainingseinheiten (45 Minuten) für 100 EUR.**

**09:00 – 09:45 Uhr.**

**Treffpunkt Verwaltungszentrum Lübeck, Kronsfordter Allee 2-6**

**Parken vor Ort mit Parkschein möglich**

Dieser Kurs ist moderat und langsamer im Gehtempo und beinhaltet mehr Pausen zwischen den Ausdauereinheiten. Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet, dessen Fitnesszustand untrainiert ist.

Die Kurse sind krankenkassenzertifiziert und werden mit bis zu 100% von der KK nach Abschluss übernommen.

**Anmeldung zum Nordic Walking per Mail bitte direkt an die Kursleitung:  
[gabi-bianca.wnuk@web.de](mailto:gabi-bianca.wnuk@web.de)**

**(begrenzte Teilnehmerzahl)**