

## Liebe „Mukos“ und Angehörige,

auch dieses Jahr bieten wir wieder ein sehr interessantes Seminar an, zu dem ich herzlich einlade.

### „Ernährung bei Sport“

Durch Sport wird der Kalorien- und Nährstoffbedarf erhöht. Wie viel zusätzliche Kalorien muss ich für die Bewegungseinheiten rechnen? Was sind die richtigen Kraftquellen um Muskeln aufzubauen? Sind es eher die Kohlenhydrate oder doch das Eiweiß was der Körper braucht? Muss ich zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen um leistungsfähiger beim Sport zu werden?

### „STR-Konzept“

Die Schmerz-Therapie nach Raslan ist ein ganzheitliches Therapiekonzept, welches tiefgreifende Zusammenhänge bei Dysbalancen im menschlichen Körper erkennen und beheben kann. Die Basis bilden Faszien- und Muskel Dehn- und Mobilisationsgriffe. Dabei kommen auch Techniken aus der Dorn-Methode (Wirbelkorrektur) und Sensomatics (Neuprogrammierung von Muskelstrukturen) zum Einsatz. Ergänzt wird die Therapie durch Gua Sha, Ohrakupressur, Wirbelschröpfen nach Raslan sowie Eigenübungen. So wird die gesamte Statik des neuro-muskulo-skeletalen Systems korrigiert und in Einklang gebracht.

### „Kinesiologie“

Sie ist eine ganzheitliche Methode, die Körper, Geist und Seele als Einheit betrachtet. Sie hat sich in den 60er Jahren in den USA aus der Chiropraktik entwickelt und verbindet diese mit der traditionellen östlichen Heilkunst. Das zentrale Element der Kinesiologie ist der Muskeltest. Darüber werden Blockaden und Dysbalancen aufgespürt und durch verschiedene Techniken aufgelöst. Die Kinesiologie bietet zahlreiche einfache Möglichkeiten zur Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe.

### „Fitness- und Mobility Training“

Fitnessstraining oder allgemein Sport steigert nicht nur die Kraft und Ausdauer. Es steigert die Leistungsfähigkeit von Herz-Kreislauf-System und Lunge und wirkt sich positiv auf Selbstbewusstsein, Körpergefühl und seelisches Wohlbefinden aus.

Beim Mobility Training geht es darum nicht nur eine passive Beweglichkeit wie beispielsweise durch Dehnen oder Stretching zu erlangen, sondern darum die aktive Beweglichkeit zu verbessern. So lassen sich Fehlhaltungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen verbessern oder Verletzungen vorbeugen. Außerdem können durch diese Übungen Muskeln und Faszien gelöst und somit Durchblutung und Stoffwechsel angeregt werden. Dies trägt zum körperlichen Wohlbefinden bei und schafft auch die Grundlage für effiziente und natürliche Bewegungen im Alltag.

Ich freue mich auf Euer Kommen!

Rosalie Keller

## Programm:

### Samstag: „Ernährung bei Sport“ mit Frau Burger

- 9<sup>00</sup> Uhr Vorstellungsrunde
- 9<sup>15</sup> Uhr Wie ist der Kalorien- und Nährstoffbedarf bei Sport?
- 10<sup>00</sup> Uhr Kaffeepause
- 10<sup>20</sup> Uhr Muskelaufbau - welche Nahrungsmittel werden dazu benötigt?

### „Warum wir uns bewegen sollen“ mit Herrn Riegel

- 11<sup>15</sup> Uhr Vortrag: Kraft- oder Ausdauertraining? Verschiedene Ansätze für das Fitnessstraining und wie wir davon profitieren können
- 12<sup>00</sup> Uhr Mittagessen
- 13<sup>30</sup> Uhr Vortrag: Mobility Training: Ein Weg zu mehr Beweglichkeit und was es uns bringt
- 15<sup>00</sup> Uhr Kaffeepause
- 15<sup>20</sup> Uhr Mobility zum Mitmachen - Einfach und Alltagstauglich
- 16<sup>15</sup> Uhr Fitness zum Mitmachen - Einfach und Alltagstauglich
- 17<sup>00</sup> Uhr Bogenschießen, Pilates oder Meditationsgarten
- 18<sup>30</sup> Uhr Abendessen
- 19<sup>30</sup> Uhr gemütlichen Beisammensein mit Austausch

### Sonntag: „Kinesiologie – eine ganzheitliche Methode Blockaden auf verschiedenen Ebenen zu finden und aufzulösen“

- 9<sup>00</sup> Uhr Vortrag: Kinesiologie – was ist das? Philosophie und Möglichkeiten
- 10<sup>00</sup> Uhr Kaffeepause
- 10<sup>20</sup> Uhr Kinesiologische Techniken zur Selbsthilfe
- 11<sup>00</sup> Uhr Vortrag: STR – was ist das? Philosophie und Möglichkeiten
- 12<sup>00</sup> Uhr Mittagessen
- 13<sup>30</sup> Uhr STR Eigenübungen zur Selbsthilfe
- 14<sup>45</sup> Uhr Abschlussrunde
- 15<sup>00</sup> Uhr Ende des Seminars

### „STR-Konzept – über die Statik unseres Körpers zu mehr Wohlbefinden und Schmerzfreiheit“