

Zertifizierte Rückenprävention  
Entspannung durch Atem- und Körperwahrnehmung  
Therapeutisch basierte Fitness

### EUPHYSIS-Prävention – was ist das?

EUPHYSIS steht für ein gesundheitsorientiertes Ganzkörper-Training. Es verbindet das Wissen aus Training und Therapie zur Vorbeugung und Selbst-Behandlung von Rückenproblemen, Gelenkbeschwerden und innerer Anspannung und dient als Grundlage für ein sanftes Fitnessstraining.

### Wie ist es entstanden?

Aus der Erfahrung vieler Jahre als Physiotherapeut und Sportlehrer habe ich dieses Konzept eines Trainings nach therapeutischen Gesichtspunkten entwickelt, das ich wegen seiner umfassenden Wirkung sowohl auf Muskeln und Gelenke als auch auf das Nervensystem als ein ganzheitliches Training im besten Sinne des Wortes bezeichnen kann.

### Was bringt es mir?

Das Training vereint gezielt ausgesuchte Übungen mit der Schulung einer intensiven Körper- und Atemwahrnehmung und stellt somit auch ein sehr wirksames Entspannungstraining dar. Gesunden Menschen dient es als umfassendes Fitness-Training ohne Fremdgewichte nur unter Einsatz des eigenen Körpers und intelligent genutzter Trainingshilfen. Menschen mit konkreten Beschwerden bietet das Training eine aktive Hilfe zur Selbstheilung. Ein Schwerpunkt ist das Training der sog. Tiefenmuskulatur des Rumpfes, auch „coretraining“ genannt, das für einen gesunden und starken Rücken von großer Bedeutung ist.

### Wie sieht das Training aus?

Das Training wird als 8-wöchiger Kurs angeboten. Jede Stunde ist in 3 Schwerpunkte unterteilt:

1. Training auf dem Minitrampolin durch verschiedene Lauf- und Hüpfvarianten zur Verbesserung der Ausdauer, der Koordination und des Gleichgewichtes sowie zur Lockerung der Faszien.
2. Allgemeine Ganz-Körper-Übungen auf der Matte (Kräftigung, Dehnung, Beweglichkeit, Mobilisierung) sowie spezielle Kräftigung vor allem der extrem wichtigen Tiefen Muskelschichten der Wirbelsäule.
3. Atementspannung und Körperwahrnehmung (tiefe Entspannung und Regeneration).

### Ist es für mich geeignet?

Die Inhalte sind grundsätzlich für jeden Menschen geeignet, unabhängig von Alter und Gesundheitsstand.

### Wo findet es statt und was kostet es?

Den Kursort finden Sie umseitig. Die Kosten betragen **125 Euro** (für 8 Stunden á 75 Minuten). Der Kurs wird von allen gesetzlichen Krankenkassen mit 60-100 % der Kursgebühr (bei mindestens 7-maliger Teilnahme) bezuschusst (Kurs-ID: 20181218-1069082).



## Kurszeiten

**Fit & Entspannt**, Am Markt 15, Bargteheide

**Kurs 10/BA:** Mo, 26. August 2019 - Mo, 28. Oktober 2019, **16.30-17.45 Uhr**

**Kurs 11/BA:** Mo, 26. August 2019 - Mo, 28. Oktober 2019, **18.00-19.15 Uhr**

**Kurs 12/BA:** Mi, 28. August 2019 - Mi, 30. Oktober 2019, **10.30-11.45 Uhr**

**Pentaion**, Bornkampsweg 31 k, Ahrensburg

**Kurs 56/HH:** Di, 27. August 2019 - Di, 29. Oktober 2019, **18.15-19.30 Uhr**

(In den Herbstferien finden keine Kurse statt)

**Info:** Josef Turner (Kursleiter), 04532. 5058630 / 0173. 38 53 905  
euphysis@outlook.de