



Abteilung Breiten-  
& Gesundheitssport

Ausgleichstraining  
zur modernen,  
bewegungsarmen  
Arbeitswelt

Neuer Kurs:

## Funktionelle Gymnastik trifft Yoga



**Kursstart:**

Dienstag, 24. September 2024

10 Termine  
dienstags 18:30 – 20:00 Uhr

Gymnastikraum  
der Marienschule (1.OG)

Inhalte der einzelnen Kurseinheiten:

### 1. Teil: Funktionelle Gymnastik

Kräftigung von Rücken/Bauchmuskulatur inkl.  
Oberschenkelrückseite, Dehnen/Kräftigen Brustmuskulatur,  
Hüftbeuger uvm.

### 2. Teil: Yoga

Entspannung, inkl. Erlernen der  
Atemtechnik

### Kurskosten:

TV-Mitglieder 50,-€  
Nichtmitglieder 75,-€

Kursleiterinnen:

Ursula Golchert & Violetta Sluka

**Anmeldung unter Email:**

[mitglieder@tv-dieburg.de](mailto:mitglieder@tv-dieburg.de)

Infos unter Email: [breitensport@tv-dieburg.de](mailto:breitensport@tv-dieburg.de)

## Funktionelle Gymnastik trifft Yoga

Das moderne Arbeitsleben ist von 2 Phänomenen geprägt:

- 1) **Monotone, wiederkehrende Tätigkeiten im Stehen** oder **Sitzen** sowie **bewegungsarmes Arbeiten** am Computer.

Dadurch werden wichtige Muskelgruppen nicht mehr beansprucht und verlieren an Kraft bzw. verkürzen sich. Die Folge ist der Verlust eines gesunden aufrechten Gangs, mitunter kommt es zu Problemen im Schulter- und Lendenwirbelbereich.

Durch die Funktionelle Gymnastik können diese Muskelgruppen gezielt trainiert werden, um Abschwächung, Verkürzung und Ungleichgewicht entgegenzuwirken.

2)

### Arbeitsverdichtung und Erhöhung der Komplexität

Durch technische Hilfsmittel werden immer mehr Arbeitsabläufe in kürzerer Zeit getätigt. Dies kann zu einem Gefühl der Überforderung und mentalen Überlastung führen. Man weiß buchstäblich nicht mehr, wo einem der Kopf steht.

Durch Yoga können sowohl die mentale Stärke als auch die Fähigkeit zur Entspannung und Regeneration positiv beeinflusst werden.

