

BEWEGUNG

Die Halswirbelsäule und Ihre spezifischen Krankheitsbilder

Erfahre in dem „aktiven“ Vortrag von Daniel Schwieder, Personal Trainer & betrieblicher Gesundheitsmanager (IHK) aus Wiesbaden, mehr über die Funktionen und spezifischen Krankheitsbilder der Halswirbelsäule. Die Theorie wird ergänzt durch ein praktisches Stoffwechselftraining. Freut Euch auf einen interessanten und „bewegten“ Vortrag!

Seminarleitung: Daniel Schwieder | www.das-koerperkonzept.de
Mittwoch, 17.01.2018 | 18:00 - 19:00 Uhr

Schulter-Impingement und Krafttraining

Wusstest du, dass man durch ein suboptimales Krafttraining auch ein Schulter-Impingement bekommen kann? Einseitiges Krafttraining im Bereich der oberen Extremitäten ist oft die Ursache. Daniel Schwieder, Personal Trainer mit Spezialgebiet Schultergesundheit aus Wiesbaden, erklärt dir, worauf es beim Krafttraining ankommt. Neben dem theoretischen Wissen wirst du auch praktische Mobilisations-Übungen kennen lernen.

Seminarleitung: Daniel Schwieder | www.das-koerperkonzept.de
Mittwoch, 21.02.2018 | 19:00 - 20:00 Uhr

Schmerz - Warum tut das weh?

Warum tun einige Sachen weh, warum andere nicht? Schmerz wird im zentralen Nervensystem, als Reaktion auf eine vermeintliche oder reelle Gefahr erzeugt und wird im Körper wahrgenommen. Der Körper soll geschützt werden. Aber was, wenn das Alarmsystem überreizt ist? In dem zweiteiligen Kurs erkläre ich dir, warum etwas weh tut und warum einige Schmerzen chronisch werden und andere nicht.

Seminarleitung: Roland Dünnow | www.meinphysio-wiesbaden.de
Donnerstag, 01.03.2018 | 19:00 - 20:00 Uhr
Mittwoch, 07.03.2018 | 19:00 - 20:00 Uhr

Bitte melde dich unter 0611.810304
oder direkt im Studio an.

Die Seminare sind für sports up Mitglieder
kostenfrei. Mindestteilnehmerzahl: 3



sports up GmbH | Im Rad 42 | 65197 Wiesbaden
0611.810304 | info@sportsup-wiesbaden.de |
www.sportsup-wiesbaden.de



sports up Life College

Seminar-Programm Januar, Februar & März 2018



sports up

ERNÄHRUNG

All-täglich gut ernährt - Gesundheitstipps für den Alltag
Praktische Tipps für jeden Tag, um gesünder und leistungsfähiger zu sein und dabei das Rundum-Wohlfühlgefühl nachhaltig zu verbessern.

Seminarleitung: Dominika Vodicka | www.dominika-vodicka.de
Donnerstag, 18.01.2018 | 18:30 - 19:30 Uhr
Mittwoch, 14.03.2018 | 18:30 - 19:30 Uhr

Wasser ist Leben - Trinken ist Gesundheit
Faktencheck über das "sicherste" Lebensmittel, Zell-Fitness durch Energiewasser mit Rostschutz: Wir sind Wasser - aber welches?
Bio-Doping für Sportler: Warum immer mehr (Leistungs-) Sportler Aktivwasser entdecken und schätzen.

Seminarleitung: Robert Knußmann | www.aquion.de
Mittwoch, 24.01.2017 | 18:30 - 19:30 Uhr
Donnerstag, 22.02.2018 | 18:30 - 19:30 Uhr

Stoffwechsoptimierung
Du machst eine Menge Sport und du ernährst dich gesund, verlierst aber nur schwer oder gar kein Gewicht? Du schläfst oft schlecht, wachst morgens gerädert auf und bist tagsüber antriebslos und müde? Die Lösung könnte in deinem Stoffwechsel liegen.

Seminarleitung: Adriano Valentini | www.raum-für-gesundes.de
Freitag, 26.01.2018 | 11:30 - 12:30 Uhr

Bauchgefühl - gesunder Darm, gesundes Leben
Was haben Allergien, Vitastoffmangel, Erschöpfung, Depression oder chronische Krankheiten mit dem Darm zu tun? Du erhältst Tipps für einen glücklichen und gesunden Darm.

Seminarleitung: Dominika Vodicka | www.dominika-vodicka.de
Montag, 29.01.2018 | 18:30 - 19:30 Uhr
Mittwoch, 21.03.2018 | 18:30 - 19:30 Uhr

Ganzheitliche Entgiftung - Leichtigkeit in Körper und Geist
Möchtest du ein paar Pfunde abnehmen, dein Hautbild und deine Verdauung verbessern, deine ständige Müdigkeit und Erschöpfung abschütteln oder einfach mit mehr Leichtigkeit und Elan durch den Tag gehen? Erfahre hier, wie du deinen Körper täglich dabei unterstützen kannst.

Seminarleitung: Dominika Vodicka | www.dominika-vodicka.de
Donnerstag, 15.02.2018 | 18:30 - 19:30 Uhr

Der Säure-Basen-Haushalt
Warum das Säuren-Basen-Gleichgewicht so wichtig für Gesundheit, Vitalität und gutes Aussehen ist, wirst du in diesem Seminar erfahren.

Seminarleitung: Adriano Valentini | www.raum-für-gesundes.de
Freitag, 02.03.2018 | 11:30 - 12:30 Uhr

KOPFSACHE

Leben in Balance
Unser Leben verläuft nicht immer geradlinig, es gibt Höhen und Tiefen. Einige Menschen gehen gestärkt daraus hervor und stecken Rückschläge besser weg als andere. Sie nutzen ihre resilienten Faktoren.
Hier erfährst du, was du brauchst, um deine „Stehauf-Männchen-Kompetenz“ zu entwickeln und aus Rückschlägen und Niederlagen gestärkt hervorzugehen.

Seminarleitung: Timo Drolshagen | www.systemiccoaching.de
Mittwoch, 31.01.2018 | 18:30 - 19:30 Uhr

Ernährung und Emotionen
Du bist, was du isst - Ist das wirklich so?
In diesem Seminar lernst du die Wirkung des Geschmacks auf unser Gemüt kennen und erkennst die Zusammenhänge zwischen Psyche und Nahrung. Du erhältst praktische Tipps und lernst, die emotionale Ebene zu nähren, um Heißhunger und Stressessen zu vermeiden

Seminarleitung: Katharina R. Janowska | www.kaja-leben.de
Montag, 05.02.2018 | 18:30 - 19:30 Uhr

Stressprävention
Als Trainerin im betrieblichen Gesundheitsmanagement begleitet Simone Hahn Menschen, die mehr für ihre eigene Gesundheit tun möchten. "Gesundheit ist mein Auftrag und Stressprävention ist ein Kernelement, wenn es um die Gesunderhaltung der Menschen geht! Die Erfahrung zeigt uns, dass unser Programm "Wege aus der Stressfalle" sich hervorragend dazu eignet. Ich freue mich auf unseren Kontakt!"

Seminarleitung: Simone Hahn | www.business-kompetenz.com
Donnerstag, 08.02.2018 | 18:00 - 19:00 Uhr
Donnerstag, 08.03.2018 | 18:00 - 19:00 Uhr

Positiv denken
"Denk mal positiv!" hören wir manchmal. Jedoch ist es einfacher gesagt als getan. In diesem Seminar erfährst du, was Gedanken eigentlich sind. Außerdem zeige ich dir, wie du sie besser für dich nutzen und in eine positive Richtung lenken kannst.

Seminarleitung: Katharina R. Janowska | www.kaja-leben.de
Mittwoch, 28.03.2018 | 18:30 - 19:30 Uhr

