

## KURSANGEBOTE

### **Bewegung**



Bewegung und Sport hellen die Stimmung auf und wirken antidepressiv. In der Folge steigen Selbstwertgefühl und Stresstoleranz. Körperlich aktive Menschen leben länger und sind im Alter weniger pflegebedürftig und damit autonomer. Bereits eine halbe Stunde Bewegung pro Tag mit leicht beschleunigtem Atem kann die Gesundheit von Frauen und Männern jeden Alters beträchtlich verbessern.

- **ABNEHMEN DURCH BEWEGUNG**  
Training für übergewichtige Kinder

Regelmässige Bewegung für übergewichtige Kinder im Alter von 12-16 Jahren. Freude und Spass stehen im Vordergrund und es wird auf die individuellen Bedürfnisse der Gruppe eingegangen.

Montag 19.00-19.50 (ab 29. Oktober 2007)  
im Gemeinschaftszentrum Loogarten, Zürich-Altstetten  
Kosten: Fr. 100.- für 10x  
Teilnahmebedingung: regelmässige Teilnahme  
(Absenzen nur mit Begründung)  
Einstieg jederzeit möglich. Schnupperlektion gratis.

- **RÜCKENGYMNASTIK\***

Mittwoch 19.30 bis 20.30  
im Gemeinschaftszentrum Loogarten, Zürich-Altstetten  
Kosten: 5er Abo Fr. 80.-. 10er Abo Fr. 150.-. Schnupperlektion gratis

- **FITGYMNASTIK\***

Dienstag 20.15 bis 21.15  
Damenriegen Albisrieden  
Anmeldung bei Beatrice Kern Tel. 044 431 33 07

- **NORDIC WALKING\***

Individuelle Kurse in Zürich Albisrieden und in Zürich Altstetten auf Anfrage  
Kosten Fr. 15.- pro Lektion

\*Diese Kurse sind Qualitöpanerkannt. Einige Krankenkassen bezahlen mit Zusatzversicherung einen Beitrag.

## Entspannung



In unserer hektischen Zeit ist es sehr wichtig, sich genügend Zeit zu nehmen, um sich ausgiebig zu entspannen. Ich biete folgende Entspannungskurse an:

- **PMR Progressive Muskelentspannung**

Einzelne Muskelgruppen werden der Reihe nach angespannt und wieder gelöst. Somit kann sich der ganze Körper entspannen.  
Methode nach Jacobson.

Individuelle Kurse auf Anfrage.  
Kosten Fr. 15.- pro Lektion.

- **Elemente aus Qi Gong, Mentaltraining und Autogenem Training**

Werden in die Kurslektionen integriert.

- **STRETCHINGKURSE\* (Siehe unten)**

Individuelle Kurse auf Anfrage.  
Kosten Fr. 15.- pro Lektion.

\*\*

## **DEHNEN - ENTSPANNEN - REGENERIEREN**

**Stretching erhält die Beweglichkeit, regeneriert die Muskulatur,  
schützt vor Verletzungen und entspannt den ganzen Körper**



**Brigitte Ganz**  
**Dipl. Wellnesstrainerin & Minu fit Trainerin**  
**[brigitte.ganz@swissonline.ch](mailto:brigitte.ganz@swissonline.ch)**  
**[www.bigawellfit.ch](http://www.bigawellfit.ch)**

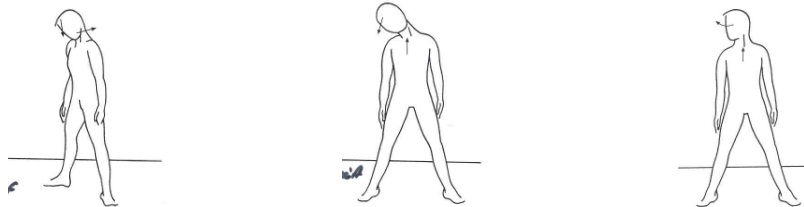
**Die Dehnungsübungen sind als Entspannungstraining für Zuhause oder für im Büro zusammengestellt. Die meisten Übungen werden im Stehen durchgeführt damit jederzeit und überall gedehnt werden kann.**

# STRETCHINGÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE ODER IM BÜRO

## Ausführung:

- Nur ein aufgewärmter Körper dehnen
- Präzise Position einnehmen
- Während der Dehnübung gut und tief atmen
- Körperhaltung kontrollieren und korrigieren
- Dehnposition nach belieben halten. Empfohlen min. 15 Sek.
- Position langsam lösen

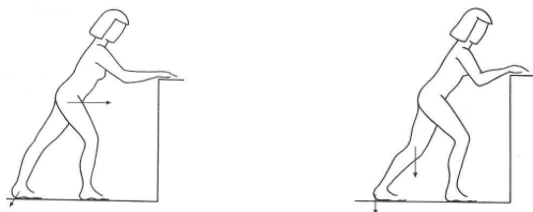
## 1. Nacken & Hals



**Ausführung:** Der Hals sollte immer, wie gezeigt in mindestens drei Richtungen gedehnt werden.

**Wichtig:** Heben Sie das Brustbein.

## 2. Waden



**Ausführung:** Schieben Sie die Hüfte in Richtung Wand. Die Dehnung kann durch Druck gegen einen Gegenstand verstärkt werden.

**Wichtig:** Ferse sanft in den Boden drücken.

### 3. Oberschenkel vorne



**Ausführung:** Legen Sie den Fuss, ohne ihn abzdrehen, in die Hand, ziehen Sie das Becken nach unten und schieben Sie es nach vorne.

**Wichtig:** Pressen Sie die Ferse nicht ans Gesäss, sonst belasten Sie das maximal gebeugte Knie zu stark.

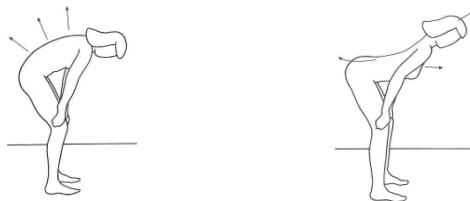
### 4. Brustkorb



**Ausführung:** Strecken Sie die Arme nach oben und nach hinten, ohne die Schulterblätter mitzunehmen.

**Wichtig:** Führen Sie die Übung immer mit dem Oberkörper in einer Vorlage aus.

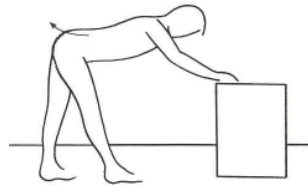
### 5. Mobilisation



**Ausführung:** Mobilisieren Sie die Wirbelsäule mit einer langsamen und weichen Bewegung.

**Wichtig:** Beim Beugen = ausatmen, beim Strecken = einatmen. Übung 3-4-mal wiederholen.

## 6. Oberschenkel hinten



**Ausführung:** Ein Bein gestreckt nach vorne, das Andere hinten. Arme stützen sich ab, Rundrücken vermeiden.

**Wichtig:** Die Übung gilt als Aufbaumöglichkeit bei wenig Beweglichkeit.

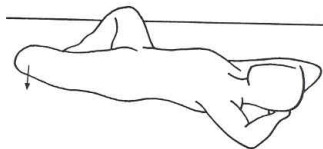
## 7. Oberschenkel innen



**Ausführung:** Oberkörper nach vorne geneigt, ein Knie leicht gebeugt. Vermeide: Rundrücken, Knie über Fussspitze.

Variante: Hände stützen auf den Knie ab.

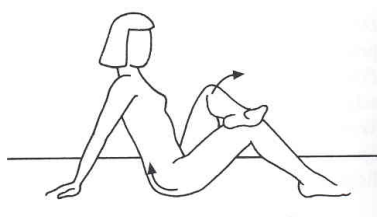
**Wichtig:** Diese Übung braucht um korrekt durchgeführt zu werden sehr viel Muskelaktivität.



**Ausführung:** Knie zum Boden sinken lassen, Arme hinter dem Kopf.

**Wichtig:** Diese Übung eignet sich wunderbar, um das Hüftgelenk zu lockern und um sich zu entspannen.

## 8. Gesäss



**Ausführung:** Das angewinkelte Knie nach vorne sinken lassen, als Verstärkung Fuss anziehen.

**Wichtig:** Arme nicht zu nahe am Becken.

## ***Ernährung***



Eine gesunde und wohlschmeckende Ernährung bewirkt, erhält und fördert Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.

### **Vorträge und Beratung in:**

- **Gesunde Ernährung**

Familiengerechte und Vitaminreiche Ernährung.

Kosten: Fr. 80.- pro Stunde

- **Sporternährung**

Ernährung für Freizeitsportler

Kosten: Fr. 80.- pro Stunde

# happy kids

**ist ein neun monatiges Programm  
für übergewichtige Kinder und Jugendliche  
von 11 - 16 Jahren  
sowie deren Eltern/Bezugspersonen**

Das Programm zielt auf eine längerfristige Veränderung der Ess- und Bewegungsgewohnheiten sowie der Stressbewältigung und der Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls.

Was beinhaltet das Programm:

- Abklärungsphase mit Kindern/Jugendlichen und Eltern/Betreuungspersonen
- Intensiv-Trainingswoche
- Bewegungsblöcke
- Ernährungsblöcke
- Nachbetreuung

***Kursort:***

Gemeinschaftszentrum Loogarten

Salzweg 1

8048 Zürich-Altstetten

Gut erreichbar ab Bhf. Altstetten mit Bus Nr. 78 oder ab Goldbrunnenplatz mit Bus Nr. 67 bis Haltestelle Salzweg.

### ***Team***

Markus Zimmermann, dipl. Psychologe, Tanja Bischof, dipl. Ernährungsberaterin HF und Brigitte Ganz, Bewegungsfachfrau, führen durch das Programm.

### ***Aufnahmegespräch mit Kind/Jugendlichen und Eltern/Bezugsperson***

Dringlichkeitsprüfung und Motivation abklären.

### ***Kursdauer***

Von Januar bis September

Jeweils montags von 18.00-20.00.

### ***Geführte Gruppengespräche über Ernährungserziehung***

### ***Intensiv-Trainingswoche***

Findet in der zweiten Frühlingsferienwoche statt:

- Eintägige Wanderung
- Spielerische und vielfältige Bewegungsformen indoor und outdoor
- Plauschparcours
- Bewegungs- und Ernährungs- Workshops

### ***Bewegungsblöcke (Details siehe unten)***

- Einmal pro Woche finden vielseitige Bewegungsblöcke indoor und outdoor statt

### ***Ernährungsblöcke***

- Informationen über gesunde Ernährung
- Spielerisches Näher bringen der gesunden Ernährung

### ***Nachbetreuung***

Jeweils zwei mal zwei Stunden nach 4, und 8 Monaten.

### ***Ziel:***

Wohlfühlen im eigenen Körper, Selbstvertrauen, gute Körperwahrnehmung entwickeln, bewusster und gesünder Essen, Freude an der Bewegung entdecken.

### ***Diverses***

Klub happy kids ist Mitglied des schweizerischen Fachvereins Adipositas im Kindes- und Jugendalter akj und erfüllt dessen Qualitätsstandrads.

[www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)

### ***Bewegungsblöcke für Kinder/Jugendliche***

Montag von 18.00 - 19.00/20.00 Uhr

### ***Bewegung für Eltern***

Montag von 18.00 - 20.00 2x

#### **Indoor Programme:**

Verschiedene Bewegungsformen wie:

- Erlernen verschiedener Hip Hop Schritten und Kombinationen
- Beweglichkeitstraining und Koordination
- Plausch-Parcours
- Kräftigung verschiedener Muskelgruppen mit und ohne Hilfsmittel wie Theraband, Softball etc.
- Dehnen
- Körperwahrnehmungsübungen
- diverse Entspannungstechniken

#### **Outdoor Programm:**

Verschiedene Bewegungsformen wie:

- Walking im Wald
- Vitaparcours
- freier Parcours durch den Wald
- Klettern
- verschiedene outdoor Spiele  
(evt. mit anschliessendem Picknick und brätle im Freien)

#### ***Kosten***

Die Kurskosten müssen individuell mit der zuständigen Krankenversicherung abgesprochen werden und/oder Familien mit kleinem Einkommen erhalten Kostenunterstützung.

Fr. 1500.- für das ganze Programm.

# **ANMELDEFORMULAR**

## ***Für alle Kursarten***

Name: .....

Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ und Ort: .....

Tel. Nr.: ..... Natel : .....

E-Mail : .....

Gewünschter Kurs:

.....

Gewünschtes Kursdatum (Wochentag und Zeit):

.....

Datum: ..... Unterschrift: .....

Bitte einsenden an:  
Brigitte Ganz  
Hagenbuchrain 24a  
8047 Zürich

Tel. 079 234 24 76  
E-Mail: [brigitte.ganz@swissonline.ch](mailto:brigitte.ganz@swissonline.ch)