



### Kurs III – Functional Balance

Im kommenden Basyboard-Kurs widmen wir uns einem funktionellen Training für mehr Stabilität im Alltag.

Selbstverständlich können auch Anfänger den Kurs belegen, da letztendlich jede und jeder für sich und auf seinem Level trainiert. Die Boards wurden außerdem mit mehr Stoppnern ausgestattet um die Sicherheit noch weiter zu erhöhen.

Noch nie davon gehört? Das Basy Board ist ein Trainingsgerät mit vielen Facetten. Ursprünglich stammt es aus dem Trendsportbereich, wird heute jedoch vielfältig eingesetzt. Durch den instabilen Untergrund fordert es vor allem die Tiefen- und Haltemuskulatur des gesamten Körpers, welche im Alltag der meist sitzenden Tätigkeiten selten gefordert werden und maßgeblich an typischen Beschwerden wie Rückenschmerzen und Dysbalancen beteiligt sind. Durch die besonderen Anforderungen, kann selbst mit einfachsten Übungen auf dem Basy Board ein hoher Trainingseffekt mit nachhaltiger Wirkung erzielt werden. Das Training umfasst neben der Stärkung von Muskeln, Gelenken und Sehnen auch die Schulung der Koordination, um sich gegen das Verletzungsrisiko im Alltag zu schützen. Der springende Punkt für uns ist die Zufriedenheit der Kursteilnehmer. Deswegen steht die Freude am Basyboarden bei uns ganz vorn und die positiven Effekte für Herz- Kreislaufsystem, Stabilität und Koordination kommen quasi im Vorbeigehen.

Das Kursprogramm kann ab einer Mindestanzahl von 10 Teilnehmern stattfinden.

**Kurszeitraum:** Montag, den 13. Januar bis Montag, den 17. Februar 2020 von 17:15-18:15 Uhr

**Gebühr:** 60€ pro Person

**Kursort:** BSG Fitnessraum im UG HH

**Kursleiter:** Philipp Bauer und David Cappiello

#### **Sonstiges:**

Basyboarden ist mit jeder Art von Kleidung, zu jeder Zeit möglich. Wir empfehlen jedoch bequeme Sportkleidung und rutschfeste Socken. (Sportschuhe idR nicht nötig)

**Anmeldungen** per E-Mail bitte an: [basyboard@gmail.com](mailto:basyboard@gmail.com)