

Schünemann – Personal Training.

Personal Training – ist das nicht etwas für die Schönen und Reichen, für Hollywoodstars und Modells? Klar, ein Personal Trainer ist schon etwas Besonderes. Aber nicht für die Versicherten der DRÄGER & HANSE BKK. Denn bei uns können Sie einen zweitägigen FeelFit-Kurs zum Thema Ernährung und Bewegung beim Hamburger Personal Trainer Henrik Schünemann buchen. Zusätzlich verlosen wir zwei Stunden Personaltraining à 60 Minuten inkl. Gesundheitscheck und Beratung.

Ziel eines Personal Trainings ist es, Menschen, die ein regelmäßiges Training scheinbar kaum in ihren Alltag integrieren können, zu motivieren und anzuleiten. Durch die individuelle Betreuung werden schneller Fortschritte erzielt. So können beispielsweise falsche Bewegungen bei bestimmten Übungen sofort korrigiert werden. Und natürlich nimmt der Personal Trainer Rücksicht auf die Entwicklung seines Klienten. Daraus resultiert ein individuelles Training, das hoch

effektiv ist. Ein besonderes Bonbon ist, dass der Personal Trainer auf Wunsch ins Büro oder nach Hause kommt und die benötigten Trainingsgeräte gleich mitbringt. Bei Schünemann Training kommt eine Ernährungsberatung und Mental Coaching hinzu – denn hier wird der Mensch als Ganzes gesehen. Von der Erfahrung des renommierten Hamburger Personal Trainers Henrik Schünemann können Sie jetzt profitieren – in unserem FeelFit-Kurs „Gezielte Ernährung + Bewegung = 100 Prozent Vitalität im Alltag“.

FeelFit-Kurs: „Gezielte Ernährung + Bewegung = 100% Vitalität im Alltag“.

„In unserem Seminar zeigen wir, was man tun kann um fit zu bleiben. Ein bisschen joggen reicht da eben nicht aus. Ab ca. 30 Jahren fängt der Körper an abzubauen. Wenn man gezielt gesteuert, kann man bis ins hohe Alter vital sein. Das fängt bei der richtigen Ernährung an, geht über ein entsprechendes Training, das man zu Hause aber auch im

Büro durchführen kann und behandelt auch Entspannungstechniken, die einem dabei helfen sollen, 10 Stunden am Rechner zu sitzen ohne dabei bleibende Schäden davonzutragen“, erläutert Henrik Schünemann.

Termine:

- 17. und 18. November 2007
- 1. und 2. Dezember 2007.

Kontakt:

**Schünemann Training –
Personaltraining & Gesundheitsmanagement**
Walddörfer Str. 185a
22047 Hamburg
Tel. (040) 37 42 94 60
Mobil (0179) 9 02 99 14
info@schuenemann-training.de

*Der Kurs kostet insgesamt 245,- Euro und ist ein 2-Tages-Seminar (jeweils 7 Stunden).
Wir übernehmen – wie gewohnt – 180,- Euro (= unser Maximalbetrag bei FeelFit-Kursen).*

**BECKENANHEBEN AM BODEN –
TRAINIERT DIE GERADE BAUCHMUSKULATUR,
INNEREN UND ÄUSSEREN SCHRÄGEN
BAUCHMUSKEL, QUERVERLAUFENDE
BAUCHMUSKULATUR.**
Bewegungsausführung: Rückenlage, Ober-
schenkel stehen senkrecht nach oben. Unter

Anspannung der Bauchmuskulatur wird das Gesäß angehoben und wieder kontrolliert abgesenkt. Wichtig ist, dass während der gesamten Bewegung die Wirbelsäule auf der Matte liegt und keine Hohlkreuzbildung entsteht.



- Pro Übung 2 bis 3 Sätze, jeweils 8 bis 12 mal Bewegung wiederholen, zwischen den Sätzen 60 Sekunden Pause.
- Bei Entlastung ein- und bei Belastung ausatmen.



RUDERN MIT DEM HANDTUCH – TRAINIERT GROßEN RÜCKENMUSKEL, TRAPEZMUSKEL UND ARM- BEUGEMUSKULATUR.

Bewegungsausführung: Trainingspartner sitzen sich gegenüber, Füße zur gegenseitigen Stabilisierung aneinanderstellen. Rücken ist gerade, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. In der Ausgangsposition

sind die Arme ausgestreckt. Jetzt wird in der Belastungsphase das Handtuch zum Oberbauch gezogen, die Arme befinden sich eng am Körper. Unter Aufrechterhaltung des Widerstandes zieht der Personaltrainer das Handtuch jetzt an seinen Bauch. Wichtig ist, dass während der gesamten Bewegung die Muskulatur angespannt ist und keine Bewegung im Rumpf stattfindet.

Gewinnen Sie ein Personal Training!

Sie brauchen jemand, der Ihren inneren Schweinehund zeigt, wo es langgeht? Jemanden, der Sie bis an die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit bringt? Kein Problem - Henrik Schünemann ist genau der richtige Mann dafür. Der Gewinner erhält zwei Stunden Personaltraining à 60 Minuten inkl. Gesundheitscheck und Beratung.

Gewinnspielfrage:

Was sind Funktions-Crunches?

- A. Training der Bauchmuskulatur**
- B. Cornflakes**
- C. Schokoriegel**

Schicken Sie die richtige Antwort mit einer Postkarte an:
 DRÄGER & HANSE BKK
 Stichwort „Personal Training“
 Moislinger Allee 1-3
 23558 Lübeck.
 Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2007.

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder der DRÄGER & HANSE BKK. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind alle Beschäftigten der DRÄGER & HANSE BKK sowie deren Angehörige.

*Dieser Preis wurde von Schünemann Training zur Verfügung gestellt. Es werden keine Mitgliedsbeiträge für diesen Preis verwendet!

Wenn Sie diese Angebote nutzen, erhalten Sie 1.500 Punkte für Ihr Bonusheft. Weitere Infos dazu erhalten Sie unter unserer Serviceline.



SEITHEBEN MIT MANUELEN WIDERSTÄNDEN – TRAINIERT DIE SCHULTERMUSKULATUR.

Bewegungsausführung: Stabiler hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht angewinkelt, der Rücken ist gerade, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. In der Ausgangsposition befinden sich die Arme leicht gebeugt, Schultern tief ziehen. Aus dieser Ausgangsposition werden die Arme bis kurz über Schulterhöhe angehoben. Der Handrücken zeigt dabei nach unten. Die Handgelenke bleiben fixiert. Anschließend werden die Arme, unter Aufrechterhaltung der Muskelspannung wieder bis zur Ausgangsposition zurückbewegt.



FUNKTIONS-CRUNCHES – TRAINIEREN DIE EINZELNEN TEILBEREICHE DER GERADEN BAUCHMUSKULATUR.

Bewegungsausführung: Rückenlage, bei aufgestellte Füßen sind die Knie 90 Grad angewinkelt. Kopf anheben und die Wirbelsäule im Bereich der geraden Bauchmuskulatur langsam Wirbel für Wirbel nach oben „einrollen“. Beim Zurückrollen die Teilbereiche der Wirbelsäule wieder einzeln ablegen.