

## Fit & Roll

**Ziel des Kurses ist die „Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme hinsichtlich des globalen Körpers“**

### Inhalte

Bei diesem Angebot wird eine innovative Trainingsmethode (das funktionelle Training + myofasziale Selbstentspannung) mittels Rollen, Bälle, etc. angewendet, um folgende Vorteile zu erreichen:

1. Lösung von Muskelverhärtungen und Bindegewebsverklebungen
2. Vorbeugung von Muskelschmerzen und Verhindern typischer Verletzungen wie Muskelschäden, die durch Überbeanspruchung auftreten
3. Verbesserung des Wohlbefindens (Psychischer Stressabbau)
4. Steigerung der Produktivität und Effizienz der Teilnehmer.
5. Verbesserung der Beweglichkeit (Mobilität)
6. Regeneration der Muskulatur und Steigerung der Blutzirkulation

Zielgruppe sind „Menschen mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelett-Systems, im metabolischen Bereich, im psychosomatischen Bereich und der motorischen Kontrolle von Bewegungsmustern, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen“.

### Angebot

Gruppenangebot: 8-15 TeilnehmerInnen  
Der Workshop kann in drei Varianten stattfinden:  
1. Halbtags 2x 4 Stunden an zwei unterschiedlichen Tagen  
2. An einem Tag in 8 Stunden  
3. Kurzworkshop 1 Stunde (nur auf indiv. Anfrage)



### Dozent

Name: Mazlum Demirci  
M. Ed: Sport, Politik-Wirtschaft  
staatlich-anerkannter Sportmediziner  
Sportwissenschaftler  
Faszienexperte

### Organisation

Benötigte Materialien:  
Es müssen ggf. Trainingsmatten zur Verfügung gestellt werden. Weitere Materialien für den Präventionskurs können von mir gestellt werden: Rollen, Bälle, etc.

Raumausstattung:  
Großer Kursraum ggf. Meetingraum (abhängig von der Personenanzahl bei der Anmeldung)

Ggf. zum Einstieg ein Workshop, um die Trainingsmethode dem Kunden vorzustellen

