

## Kontakt

Ilse Breininger

sport\_ist\_kein\_mord@web.de

0175-5288527



## Die Heilsbach

*Erholung für Körper, Geist und Seele*

An der Heilsbach 1

66996 Schönau/Pfalz

Tel.: 06393-802 0

Fax: 06393-802-288

www.heilsbach-schoenau.de

Email: Info@dieheilsbach.de

Die HEILSBACH ist eine gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung und versteht sich als multifunktionale und altersübergreifende Einrichtung. Wir heißen alle Gäste willkommen, die auf der Suche nach körperlicher Entspannung, Erholung in der Natur und Bildung für Geist und Seele sind. Die Heilsbach ist mit ihrer einzigartigen Lage eine Oase inmitten des Pfälzer Waldes, abseits von Dorf oder Stadt und bietet eine Ablenkung von Stress und Hektik des Alltags. Wir besinnen uns auf das Wesentliche und schaffen somit für unsere Gäste beste Bedingungen, um einfach mal die Seele baumeln zu lassen.

Das großzügige Gelände ermöglicht jung und alt, Stille im Alleinsein oder der Austausch in der Gruppe.

Ebenso bietet die Heilsbach als vollständige barrierefreie Einrichtung ideale Bedingungen für Seminare, Tagungen, Fort- und Weiterbildungen, sowie Freizeiten für Gruppen Erwachsener, Jugendlicher und Kinder mit und ohne Behinderung.

## Fit und Mobil im Rolli

*Für Einsteiger und schon Geübte*



30. Juni bis 02. Juli 2023

Bildungsstätte

Die HEILSBACH, Schönau



Das Seminar wird gefördert vom  
DJK-Sportverband DV Speyer

Die optimale Nutzung des Rollstuhls in verschiedenen Alltagssituationen, den persönlichen Aktionsradius erweitern, Kraft und Flexibilität im Oberkörperbereich aufbauen und verbessern, das sind die Kernziele dieses Seminars.

Die Grundfahrtechniken erlernen, kleine Schwellen überwinden und das Ankippen im Stand können in der Sporthalle und auf dem großzügigen Außengelände unter fachkundiger Anleitung geübt werden.

Das umfassende Trainingsprogramm nach Joseph H. Pilates, modifiziert für Rollstuhlfahrer, unterstützt das natürliche Bewegen und Atmen, fördert die Flexibilität und Beweglichkeit des Oberkörperbereiches. Es werden Muskeln, Gelenke und das Bindegewebe gleichermaßen mit einbezogen.

Neben den großen sichtbaren Muskeln der Körperoberfläche werden vor allem die tiefen, gelenkstabilisierenden Strukturen gefördert, wie z.B. die kleinen Haltemuskeln der Wirbelsäule.

Die durch das Rollstuhlfahren beanspruchten Bereiche wie Schultergürtel und Arme erfahren spürbare Entlastung und wohltuende Dehnung.

Mit unterschiedlichen Entspannungstechniken gelingt ein Nachspüren und zur Ruhe kommen.

### **Die Schwerpunkte:**

- ◆ Die Verbindung von Körper und Geist vertieft die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein, daraus resultiert ein besseres Körpergefühl
- ◆ Die physische und psychische Ausdauer wird gefördert
- ◆ Muskeln werden flexibler, Gelenke beweglicher, der Rücken wird gestärkt, die Haltung aufrechter
- ◆ Rollstuhlkontrolle und optimale Nutzung
- ◆ Tägliche Aktivitäten ermüden den Körper nicht mehr so rasch
- ◆ Die Übungen im Sitzen und Liegen fördern die körperliche und geistige Ausdauer; energetische Blockaden und Verspannungen können sich lösen.
- ◆ Durch den Einsatz verschiedener Pilates Kleingeräte werden sowohl große Muskelgruppen als auch die gelenknahe stabilisierende Tiefenmuskulatur trainiert und Faszien aktiviert.
- ◆ Teilnahme allein oder mit Begleitperson möglich, auch Fußgänger trainieren in ihren Möglichkeiten

### **Anreise**

Freitag, 30. Juni 2023 bis 15.00 Uhr

### **Abreise**

Sonntag, 02. Juli 2023 nach dem Mittagessen

### **Kosten**

EZ 192,00 € EZ / DZ 172,00 € mit Vollverpflegung  
Kursgebühr 40,00 € pro Person

### **Unterbringung**

Alle Zimmer sind rollstuhlgerecht eingerichtet.  
Mit Dusche und WC, kostenfreies W-Lan

### **Leitung**

Ilse Breininger

Pilates Kursleiterin DTB, Übungsleiterin B Sport in der Prävention, DOSB, Klangmassagepraktikerin

Thorsten Traub

Fitness-Fachwirt, Übungsleiter C Behindertensport, Trainer für Sport-Rehabilitation

### **Hinweis**

Der Veranstalter kann wegen zu geringer Beteiligung, Ausfall eines Referenten oder aus sonstigen Gründen die Veranstaltung absagen. Bereits gezahlte Gebühren werden zurückerstattet.