



**KuGiH**

Körper und Geist in Harmonie

## **FITNESS- AKTIVTAGE**

### **„Körper und Geist in Harmonie“**

In der Zeit vom 30.10.2023 – 04.11.2023 haben wir die Profitrainer Heike Meidinger und Peter Mulfinger bei uns im Falkensteiner Hotel **Cristallo** zu Gast.

Genieße 5 tolle Tage mit Heike und Peter unter dem Motto: „Körper und Geist in Harmonie“ mit jeder Menge Sport, Entspannung, Impulsvorträgen und ganz viel Spaß.

Diese fünf Tage sind für JEDEN geeignet und vereinen wohltuende Stunden für Deinen Rücken, Deine Körpermitte, Deine Faszien und Deine Haltung aber auch Spaß beim Hula-Hoop Workout Beweglichkeit sowie Entspannung, Stretch & Relax.

In diesen Tagen erwarten Dich folgende Kurse und Impulsvorträge:

- **Hula Hoop:** Mit ein paar kleinen Tipps den Reifen zum Schwingen bringen. In diesem Kurs üben wir das „hullern“ und kombinieren das Ganze mit verschiedenen Fitnessübungen
- **Faszi(e)nierendes Workout® by Heike Meidinger :** Ein wohltuendes, dynamisches Faszientraining im Flow um Verspannungen zu lösen, Gelenke zu mobilisieren und sich beweglicher zu fühlen.
- **Faszientraining mit Faszienrolle:** Myofaszielles Training mit einer großen und kleinen Faszienrolle.

- **Core and Stability:** Kräftigung der Körpermitte durch gezielte Übungen für Rücken und Bauch.
- **Balance and Stability:** Übungen auf instabilem Untergrund trainieren Gleichgewicht, Balance und Tiefenmuskulatur, die wir im Alltag immer brauchen.
- **Mobiler Rücken:** Rückentraining muss nicht langweilig sein. Eine zeitgemäße und moderne Wirbelsäulengymnastik kräftigt Deinen Halteapparat, beugt Rückenschmerzen vor und schenkt Dir eine aufrechte Haltung.
- **Stretch and Relax:** Eine Kombination aus dehnenden und mobilisierenden Übungen um verspannte Muskulatur und Körperregionen zu entspannen.
- **Entspannung:** Verschiedene Arten der Entspannung, wie z.B. Body Scan, Traumreisen und Achtsamkeitsübungen, damit der manchmal gestresste Geist zur Ruhe kommt.

Beispielthemen der Impulsvorträge:

- **Zucker das weiße Gift**  
(die Dosis macht das Gift)
- **Die faszi(e)nierende Welt der Faszien.**  
(was haben Faszien mit Rückenschmerzen zu tun)
- **Ein starker Rücken kennt kein Schmerz**  
(das Kreuz mit dem Kreuz)
- **Brainfitness**  
(warum wir auch den Kopf trainieren sollten)

**Nähere Infos über das KuGiH-Team gibt es hier:**

<https://www.heike-meidinger.de/kugih/>