

Sigrid Gerhards

Dipl. Sportlehrerin/Sporttherapeutin

- Zertifiziert (nach DVGS) für Rückenschulen, Herzsportgruppen, Gefäßerkrankungen, Diabetes und Asthmasport (u.v.m.)
- Instruktorin für Nordicwalking, Pilates und Inlineskaten
- Grundausbildung in Ernährung; Ernährung bei bestimmten Krankheitsbildern
- Grundausbildung in Entspannungstechniken
- Langjährige Spezialisierung auf individuelle Körperarbeit
- Langjährige Sportpraxis in Bewegungstheater und vielen unterschiedlichen Formen des Tanzes, der Leichtathletik und allen Ausdauersportarten

Unterrichtsorte

Die Gymnastikkurse finden in Kooperation mit dem Bürgerzentrum Nippes in der Turmstr. 3-5 (ehemalige Schule) schräg gegenüber der Marienkirche statt.

Nordicwalking-Kurse starten zunächst am Bürgerzentrum „Altenberger Hof“, Mauener Str. 92. Danach wechseln die Strecken in Absprache mit den Kursteilnehmern.

Inlineskaten findet auf dem Parkplatz im „Nippeser Tälchen“, Niehler Kirchweg, statt.

Nippes
inform

Sigrid Gerhards
Telefon 0221-760 12 59
Mobil 0172-9747 697
sigrid.gerhards@freenet.de



Nippes
inform

Gesundheit
durch Bewegung

Nippes inForm

Alle Kurse verbinden Fitness mit Gesundheitsförderung und therapeutischen Ansätzen. Dies ermöglicht auch Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, an einem abwechslungsreichen und ansprechenden Programm teilzunehmen und die persönliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Da Beschwerden und Schmerzen schon nach kurzer Zeit deutlich zurückgehen, führen die Kurse bei regelmäßiger Teilnahme zu spürbarer Vitalität und Lebensfreude.

Die Kurse finden in einer persönlichen Atmosphäre statt. Die große Methodenvielfalt macht Lust auf Bewegung und gibt Impulse für Alltag und Freizeit.

Alle Kurse von Nippes inForm (Ausnahme Inlineskaten) werden von den gesetzlichen Krankenkassen nach §20 SGBV bis zu 80 % der Kursgebühr unterstützt!



Rückenschule/ Wirbelsäulengymnastik

Die Rückenschule orientiert sich an den klassischen Inhalten: medizinische Grundlagen, Alltagsverhalten, fitte Wirbelsäulengymnastik, Entlastung/Entspannung. Schwerpunkt der Rückenschule bildet ein umfassendes Kraft- und Koordinationstraining zur Leistungssteigerung, das auch von Vorerkrankten problemlos durchgeführt werden kann. Ziel ist das gemeinsame Entwickeln individueller Lösungsstrategien.



Pilates

Pilates verbindet Elemente des Yoga mit Haltungs- und Bewegungsübungen aus dem klassischen Ballett. Alle Übungen werden sanft und im Atemrhythmus durchgeführt, was zu einer Harmonisierung der Kräfte und der Energie in Körper und Seele führt. Bei Pilates stärken Sie ihre tiefliegende Muskulatur, die Ihnen Stabilität verleiht. Besondere Bedeutung bekommt der Beckenboden, der in anderen gymnastischen Übungsformen häufig vernachlässigt wird. Deshalb eignet sich Pilates besonders auch für Frauen nach Geburten oder im mittleren Lebensabschnitt, um Probleme des Alters vorzubeugen.



Nordicwalking

Nordicwalking stellt die optimale Kombination aus Ausdauertraining, Koordination und Muskelkraft dar – vor allem die abgeschwächte Muskulatur an Armen, oberem Rücken, Nacken/Schulter, diagonalen Rumpfmuskeln und Gesäß werden gezielt und nachhaltig gekräftigt. Ohne schädigende Stossbelastungen ist Nordicwalking eine der gelenkschonenden Ausdauersportarten, die Sie hervorragend zur Reduzierung des Körpergewichtes einsetzen können. Da fast alle Muskeln des Körpers eingesetzt werden, ist der Energieverbrauch bei richtiger Technik höher als beim Joggen! Nordicwalking ist koordinativ höchst anspruchsvoll, die erwünschten Ergebnisse erreicht man nur mit viel Disziplin und regelmäßigem Training.

Inlineskaten Sicherheitstraining

Inlineskaten ist eine Freizeitsportart, die sich für die ganze Familie eignet. Inlineskaten wird in der einzig richtigen Reihenfolge gelehrt: Erst fallen, dann bremsen und erst zum Schluss fahren! Die meisten Unfälle passieren dadurch, dass die Reihenfolge genau umgedreht wird und es dann zu unkontrollierbaren Situationen kommt.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung in einem Betrieb direkt vor Ort erhöht die Effizienz und die gegenseitige Aufmerksamkeit und Toleranz für gesundheitsbewusstes Verhalten.

Nach Themenschwerpunkten sortiert ergeben sich die Bereiche:

- Ergonomie und Entlastung am PC-Arbeitsplatz
- Verhaltens- und Verhältnis-anpassung für stehende Berufe
- Verhaltens- und Verhältnis-anpassung in der Pflege
- Sturzprophylaxe in Pflegeeinrichtungen