

Akademie für Gesundheit – Sicherheit – Soziales

Fit mit Sicherheit

Deine Vorteile bei uns:

Eigenes, weltorientiertes Gymnastikprogramm mit viel kulturellem Hintergrund.

Gesundheitsstabilisierende und fördernde Ganzkörperbewegungen für Geist, Körper und Seele, mit dem Plus an Sicherheit. Körperharmonie mit Musik und Technik (Stab).

Die jeweilige Trainingseinheit besteht aus:

- Aufwärmende, gesundheitsfördernde Ganzkörperbewegungen – liegend u. stehend
- Atem- u. Muskelkraftübungen
- Überschaubares, festgelegtes Übungsprogramm mit ständigen Wiederholungen
- Leichte Übungen zum Entschleunigen mit Atem und Pulskontrolle
- Takt- und Hintergrundmusik
- Ruhende Position – Atemkontrolle
- Abschlussbemerkungen

Wenn ein Gedanke den nächsten jagt, dann wird es höchste Zeit, für etwas Ruhe im Kopf zu sorgen

Für geschützte (© H-W Nowak - Akademie) Programme gibt es Übungsanleitungen in Wort, Bild u. Film, auf einem Stick, zur Nacharbeit, gegen geringe Gebühr.

Bei vielen, vor allem asiatisch angehauchten Sportarten, gibt es farbliche Erkennungsmerkmale, in Form von Anzug- oder Gürtelfarben.

***Die gibt es bei uns nicht. Kein Leistungsdruck.
Wir lernen auf Augenhöhe mit Spaß.***

Und ja, wir lachen über unser UNVERMÖGEN.

Du brauchst nur Hallenschuhe oder im Gelände strapazierfähiges Schuhwerk.

Alkoholfreie Getränke sind für Übungstage von Vorteil – möglichst frei von Kohlensäure.

Es gibt keine Prüfung. Nur du selbst prüfst dich - IMMER.

Deine Fähigkeiten sind für Laien und Fachleute und Teilnehmer auch so optisch erkennbar.

Wir gehen auf deinen Trainingszustand und persönliche Bedürfnisse ein.

Es ist nie zu spät für einen guten Weg.

Aber jeder Weg beginnt mit dem ersten, kleinen Schritt, der als ganz groß empfunden wird.

Wir freuen uns auf deinen MUT zum ersten Schritt.

Wir garantieren dir Verbesserungen auf gemeinsamen Wegen.

Unsere Wege werden begleitet mit

- Tee
- Musik
- Geduld
- Meditation
- Ausdauer
- Konzentration
- Muskelaufbau
- Kostenlose Technik
- Schnelligkeit und jede Menge Selbstbewusstsein
- Keine Altersbeschränkung

Aus- und Weiterbildung:

Wir bilden Trainer aus (z.B. Lehrer – Erzieher – Trainer – Physiotherapeuten – Sportlehrer - Eltern – Betreuer).

Ganzkörpertraining – Unter dem Motto „Fit mit Sicherheit“

Die Schulungen umfassen insgesamt über 200 Übungen aus unterschiedlichen Fachrichtungen.

Themen orientierte Geist- Körperübungen mit bis zu 10 Einzelübungen pro Übungseinheit (45 Minuten) mehr nicht.

Unterschiedliche Ausbildungsziele bis hin zu Reha- Programmen (Schwerpunkt – Geist und Körpercheck durch programmbedingte Übungen des alltäglichen Lebens – geschützte Eigenprogramme auch mit Gebrauchsmusterschutz). Der Wiedererkennungswert spielt dabei eine große Rolle (© Uhr – Farben – Prozent – Windrose – Grad - räumliches Denken usw.).

Buche ein kostenloses Training – 2 Stunden reichen zum Kennen lernen.

Kosten: Entern mit Kinder - KOSTENLOS (Einmaliges Training)

Kosten: Eltern mit Kinder - MEHRFACHTRAINING – gegen vereinbarte Spende fürs Frauenhaus Herne

Kosten: Beruflich nutzbare Aus- Fortbildung: Verhandlungssache

Kosten: Sicherheitstraining Erwachsene – Verhandlungssache (Einzel – Gruppenschulung)

Verfasser:

Heinz-Werner Nowak – Eigentümer und Ausbilder der Akademie.

Liebe Grüße

Heinz- Werner Nowak und sein Team

Und bleib Gesund

PS: Zum Abschluss vereinbarter Ziele gibt es Themenbezogene Qualifikationen.

Alle Ausbilder haben dem Angebot entsprechende Qualifikationen.

Alle Ausbilder haben eine Haftpflichtversicherung.