

Alexander Schmidt

Hans Larsow
Schönbuch Sport-Camp
In den Seegärten 14
71093 Weil im Schönbuch

13.03.17

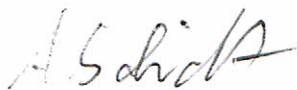
Referenz Rückenbeschwerden

Im Schönbuch Sport- Camp bin ich jetzt schon seit gut 3 Jahren. Ich trainiere sowohl im Kickboxen als auch im Fitnesskickboxen. Durch meine Größe von fast 2 Metern habe ich seit langer Zeit Skoliose, ein Hohlkreuz und einen Rundrücken. Jahrelang war ich in der Physiotherapie doch erst durch das Training bei Herrn Larsow habe ich so gut wie keine Schmerzen mehr. Zudem hat sich meine Beweglichkeit drastisch verbessert.

Doch in den letzten beiden Monaten konnte ich aufgrund meiner Prüfungsphase in der Uni gar nicht, oder nur unregelmäßig ins Training kommen, da ich in Aalen studiere. Ich bin weiterhin zweimal die Woche ins Fitnessstudio gegangen um fit zu bleiben. Doch nach ein paar Wochen merkte ich, dass ich jeden Morgen wieder Rückenschmerzen bekam. Zuerst wusste ich nicht warum, denn ich ging ja weiterhin ins Fitnessstudio. Dann bat ich Herrn Larsow mir ein paar Übungen zu zeigen die mir helfen sollten. Es waren die gleichen Übungen, die ich sonst immer im Kickboxen gemacht hatte. Nachdem ich dann begann diese Übungen jeden Morgen zu machen, verabschiedeten sich meine Rückenschmerzen innerhalb einer Woche. Das zeigte mir noch einmal deutlich, wie hilfreich das Training im Schönbuch Sport- Camp ist und was passiert, wenn man es nicht regelmäßig besucht. Das Fitnessstudio hat mich zwar Fit fühlen lassen, aber meinem Rücken hat es nicht geholfen.

Dafür möchte ich Herrn Larsow danken und ich werde wieder regelmäßig ins Training kommen und die Übungen weiterhin jeden Morgen machen.

Mit freundlichen Grüßen



Alexander Schmidt

Sandy Schmidt

Hans Larsow
Schönbuch Sport-Camp
In den Seegärten 14
71093 Weil im Schönbuch

12.05.2017

Referenz für das Schönbuch Sport-Camp Gesundheitsorientiertes Kickbox-Training im Kinder- und Jugendbereich

Als Physiotherapeutin und Mutter kann das Training im Kinder- und Jugendbereich des Schönbuch Sport-Camps nur empfehlen. Das Training ist ausgewogen und beinhaltet alle gesundheitsrelevanten Bereiche, die bei Kindern- und Jugendlichen in der körperlichen Entwicklung wichtig sind.

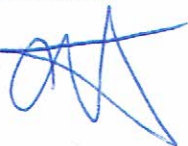
Im Speziellen sind dies:

- Die kognitiven Fähigkeiten werden gefördert
- Die Stütz Muskulatur wird trainiert und aufgebaut.
- Während des Trainings werden evtl. Defizite erkannt und versucht diese zu beseitigen.
- Das Gleichgewichtsgefühl wird geschult und die Körperwahrnehmung verbessert.
- Während des kompletten Trainings wird auf die richtige Ausführung der Übungen geachtet, um Überbelastungen zu vermeiden. Die Übungen sind rückschonend aufgebaut.

Neben den körperlichen Vorteilen des Trainings kommt noch die mentale Entwicklung hinzu, das Selbstbewusstsein wird gestärkt, die Kinder bekommen mehr Selbstsicherheit – kurz gesagt die ganze Persönlichkeitsentwicklung ist positiv.

Mit freundlichen Grüßen

Sandy Schmidt



Schönbuch Sport-Camp
Martina und Hans Larsow
In den Seegärten 14
71093 Weil im Schönbuch

Holzgerlingen, den 22. April 2015

Referenz

Im Rahmen der Gewaltpräventionsarbeit für die Mädchen unserer 8. Klassen hat das Team vom Schönbuch Sport-Camp eine Trainingseinheit zum Baustein: „ Stärkung des Selbstbewusstseins“ an unserer Schule durchgeführt.

Inhalte des Trainings waren Informationen zum Kickboxen und dessen Philosophie, praktische Kickboxtechniken, unterstützendes Kraft-Ausdauer- und Schnelligkeitstraining sowie zahlreiche Möglichkeiten Schlägen, Angriffen oder gefährlichen Situationen auszuweichen.

Besonders hervorzuheben ist die ganzheitliche, effiziente, kompetente und sehr motivierende Vorgehensweise des Trainerteams.
Insgesamt erlebten wir eine sehr professionelle Arbeit, die wir gerne weiterempfehlen.

Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit. Wir freuen uns jetzt schon auf den Kurs im nächsten Schuljahr.

Pia Pilz
Fachleitung Sport