

CoreStix

Verblüffende Vielfalt für den Trainings-, Physiotherapie- und Rehaalltag



Welcher Aussteller auf der Fibo kann schon sagen, dass er jede Alters- und Leistungsklasse mit seinem Angebot begeistern kann?

Am Stand von CoreStix Deutschland war dies der Fall. Manchmal wusste man gar nicht, wo man zuerst hinschauen sollte. Da probierten Rollstuhlfahrer auf dem barrierefrei zugänglichen Trainingsboard Übungen aus, Kampfsportler testeten die Stix auf Haltbarkeit und führten Bewegungen mit Explosivkraft aus, Privatpersonen lernten mit Hilfe der Stäbe den Squat und freuten sich riesig, dass ihnen dieser wieder möglich war. Andere Gäste führten unter Anweisung Koordinations- und Stabilisierungsübungen unter Hinzunahme von Hanteln und Balanceboard aus. Aber auch Entspannungsübungen, gerade nach langem Messtag, waren bei den Gästen beliebt. Und all dies erfolgte parallel.

Die Besucher am CoreStix - Stand spürten die Energie, die durch Spaß,

Bewegung und Kreativität ausgelöst werden kann. Ihr Fazit: „Super, so macht Sport richtig Spaß. So kann ich auch Bewegungsmuffel wieder für Bewegung und Sport begeistern.“

Was CoreStix auszeichnet ist nicht nur die Vielfalt an Übungen, Vielfalt der Einsetzbarkeit und Vielfalt der Zielgruppe. CoreStix zeichnet aus, dass bei jeder Übung, egal mit welchem Widerstand sie ausgeführt wird, der Core und damit die Stabilität in der Körpermitte trainiert wird. Alltagstaugliche Bewegungen werden wieder möglich oder verbessert.

Der Rollstuhlfahrer am Fibo - Stand rutscht in seinem Sitz leicht nach vorn, den Rücken muss er gerade halten, er greift die Stix in Sitzhöhe und trainiert den Butterfly. Seine spontane Aussage: „Oh, das stärkt aber auch meinen unteren Rücken.“

Seit der Fibo ist es jetzt auch möglich, Packages für das Kleingruppentraining auf CoreStix zu erwerben. Die Zertifizierung gemäß §20 SGBV ist seit Januar vorhanden. Aufgrund der Vielfalt an Übungsvariationen ist das Training mit CoreStix leistungs- und altersunabhängig. Zudem macht es Spaß, stärkt das Selbstbewusstsein und erzeugt Vorfreude auf das nächste Mal.

Letztendlich bleibt als Fazit: CoreStix ist viel mehr als nur ein Sportgerät. CoreStix ist eine neue Philosophie des Sports.

Mehr Infos erhalten Sie über die Facebookseite, Instagram, youtube oder Sie rufen an: 09303/9800214



Aber was kann ich mir unter CoreStix als „Gerät“ vorstellen? CoreStix besteht aus einer Bodenplatte mit ca. 1,20 m² und 5 Fiberglasstabpaaren mit unterschiedlichen Widerständen. Mehr braucht es nicht, um ein Fitness - Physio - oder Rehatraining, Indoor oder Outdoor durchzuführen. Nach dem Training können Sie CoreStix wegrollen und an die Wand lehnen, Platz sparen Sie damit also auch noch.

CORE X STIX
TRAINING SYSTEM