CROSS-SHAPER-SPORTS
Akademie
BEWEGUNG & FITNESS
SPASS & GESUNDHEIT
www.cross-shaping.com

- DIE REVOLUTION IM OUTDOORSPORT -

CROSS-SHAPING

DAS MAGAZIN FÜR ALLE, DIE SPASS AN BEWEGUNG HABEN

Echt neu

CROSS-SHAPING bringt das Walking ins Rollen

Echt gesund

CROSS-SHAPING richtet die Wirbelsäule auf und entlastet die Gelenke

Echt dabei

Die CROSS-SHAPER-SPORTS Akademie bildet aus

www.cross-shaping.com

SEI TEIL DER NEUEN BEWEGUNG

INNOVATIV KRAFTVOLL PRÄVENTIV

CROSS SHAPING®
WALK IN SHAPE

ARMSCHALE

ERGONOMISCHER GRIFF

ELASTOMERBAND

KLEMME ZUR KRAFTEINSTELLUNG

KLEMME ZUR HÖHENEINSTELLUNG

RAD MIT RÜCKLAUFSPERRE

ZUM SHOP:
www.cross-shaper.com

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

wünschen Sie sich nicht auch viel Lebensqualität? Klar, wer nicht. Nur: Was macht ein gutes Leben eigentlich aus? Wir denken, dass Gesundheit eine besonders wichtige Zutat fürs perfekte Lebensrezept ist. Und Gesundheit braucht Bewegung. Da sind wir bei der nächsten Frage: Macht Bewegung Spaß? Oder besser: Wie kann Bewegung Spaß machen?

Wir haben da einen Vorschlag: Testen Sie eine neue Sportart. Schonend und gleichzeitig effizient. Ob es um ein gesundes Cardio-Training oder das Erreichen der Strandfigur geht, CROSS-SHAPING hilft Ihnen, Ihre sportlichen Ziele zu erreichen. So macht Fitwerden wieder Spaß. Ihr Trainingsgerät: der neu entwickelte CROSS-SHAPER. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen Ihren Begleiter für ein effektives Ganzkörpertraining vor. Viel Spaß beim Kennenlernen!

Armin Sandach Klaus Oelkers

Klaus Oelkers

Bundestrainer der
CROSS-SHAPER-SPORTS Akademie
Diplom-Ausbilder Deutscher Olympischer Sportbund und Deutscher Turner-Bund
Übungsleiter B „Sport in der Prävention“

Armin Sandach

Stellv. Bundestrainer der
CROSS-SHAPER-SPORTS Akademie
Diplom-Ausbilder Deutscher Olympischer Sportbund und Deutscher Turner-Bund
Übungsleiter B „Sport in der Prävention“

Impressum

Herausgeber
CROSS-SHAPER-SPORTS Akademie
Artlandstraße 57-59 · D-49610 Quakenbrück
akademie@cross-shaping.com
Telefon: +49 (0) 5431-9416-27

Redaktion
Klaus Oelkers & Armin Sandach

Gestaltung & Produktion
BP-Blueprint GmbH · www.blueprint-grafik.de

Erscheinungsjahr 2016

INHALT

Editorial	3
Die Sportart	4-7
Die Gesundheitsvorteile	8-9
Die Studie	10-12
Die Technik	13
Die Akademie	14-17
Erfolge	18
Kooperationen	19

DIE NEUE BEWEGUNG

EIN TRAINING, DAS EXTREM EFFEKTIV IST UND GLEICHZEITIG BESONDERS SCHONEND? KEIN PROBLEM. AUSDAUER- UND KRAFTTRAINING IN EINEM PROGRAMM KOMBINIERT? NA KLAR. EIN TRAININGSGERÄT, DAS FÜR LEISTUNGSSPORTLER EBENSO SINNVOLL IST WIE FÜR REHA-PATIENTEN? WIR HABEN DA WAS. DÜRFEN WIR VORSTELLEN: DAS CROSS-SHAPING.

Wir gehen jeden Tag. Gehen ist unsere natürliche Fortbewegungsart. Warum? Weil es enorm effizient ist. Und damit evolutionsbiologisch von Vorteil. Aber was, wenn es uns nicht ums Energiesparen, sondern ums Energieverbrauchen geht? Denn das ist schließlich ein Faktor, warum wir Menschen Sport treiben. Viele entscheiden sich dann fürs Laufen. Das ist körperlich anstrengender als Gehen. Jedoch bedeutet das Laufen für unsere Sehnen, Gelenke und Knochen eine enorme Belastung. Nicht nur für Untrainierte, Reha-Patienten oder ältere Sportler kann sich das unter Umständen negativ auswirken. Ist Walking das gesündere Joggen?

Der Bonner Orthopäde und Sportmediziner Dr. Georg Kaupe hat noch viel weiter gedacht. Er wollte seinen Patienten ein Training anbieten, das viel Energie verbraucht, aber auch das Herz-Kreislauf-System nicht überlastet. Das die Gelenke schont, weil es Stöße wie beim Laufen vermeidet. Es sollte die gesamte Muskulatur ansprechen, eine gute Haltung ermöglichen und besonders den Rücken stärken – die Achillesverse eines Lebens, das sich bei vielen Menschen vorrangig sitzend abspielt.

Dr. Kaupe entwickelte ein Trainingsgerät, das ein aufrechtes, entlastendes Walking ermöglicht: den CROSS-SHAPER. Zwei ergonomisch geformte Sportstöcke mit Schalen, auf denen die Unterarme aufliegen, und Rädern. Zwischen der Unterarmschale und dem Stock lassen sich Gummiexpander so einstellen, dass die Muskeln während des gesamten Trainings vorgespannt sind. Weil der Sportler die Schalen bei der Vorwärtsbewegung herunterdrückt, muss er zusätzlich Kraft aufwenden. Die Räder laufen vorwärts frei und blockieren nach hinten.

Der Körper ist beim CROSS-SHAPING über drei Punkte permanent geerdet. Weil die Stöcke parallel geführt werden müssen, setzt das koordinative Reize. Der Trainierende nimmt seine Motorik bewusster wahr. Alle beteiligten Muskelgruppen sind optimal aufeinander abgestimmt. CROSS-SHAPING trainiert bis zu 90 % der Körpermuskulatur. Es richtet die Wirbelsäule auf. Und es ermöglicht einen enorm hohen Energieverbrauch.

Kurz: Es ist ein effektives Ganzkörpertraining, das sehr leicht zu erlernen ist und Spaß macht.
Sozusagen Gehen reloaded.

Dr. med.
Jochen Müller-Stromberg
Chefarzt für Unfallchirurgie und Orthopädie am Gemeinschaftskrankenhaus Bonn

„Ich hätte nicht gedacht, dass diese neu erfundene Outdoor-Sportart eine so bemerkenswerte sportmedizinische Bedeutung erlangen würde. Ich werde dieses Training meinen Patienten gerade im Hinblick auf Prävention und Rehabilitation empfehlen."

CROSS-SHAPING: ein richtungsweisendes, effektives Ganzkörpertraining, bei dem Motorik und Koordination im Ausdauer- und Kraftbereich trainiert werden. Das ist die Zukunft des modernen Walkings.

BREITENSPORT	GESUNDHEITSSPORT	LEISTUNGSSPORT
SPORTEINSTEIGER	HERZ-KREISLAUF-TRAINING	AUSGLEICHSTRAINING
SPORTLER ÜBER 50	REHABILITATIONSPATIENTEN	KONDITIONSTRAINING
FREIZEITSPORTLER	PRÄVENTIONSKONZEPTE	KRAFTTRAINING
BETRIEBSSPORTLER	ANTI-AGING-KONZEPTE	KRAFTAUSDAUER
	DIABETES-PATIENTEN	
	ADIPOSITAS-PATIENTEN	

VON KOPF BIS FUSS

CROSS-SHAPING IST EIN NEUES INTELLIGENTES WALKING-MANAGEMENT. ES IST EFFEKTIV UND SCHONEND FÜR DIE GELENKE. ES IST OUTDOOR-SPORT, TRENDSPORT UND GESUNDHEITSSPORT IN EINEM PAKET. LESEN SIE SELBST!

ENTLASTEND

Beim Training mit dem CROSS-SHAPER stützt der Sportler seine Unterarme auf zwei Schalen. Die zwei ergonomisch geformten Sportstöcke mit Rädern am unteren Ende nehmen dadurch das Körpergewicht optimal auf. Das ermöglicht ein Training, das deutlich weniger belastet. Der Körper ist außerdem entscheidend besser aufgerichtet als beim herkömmlichen Walking.

GELENKSCHONEND

CROSS-SHAPING ermöglicht ein tägliches effektives Ganzkörpertraining auf höchstem Niveau, ohne die Gelenke zu stark zu belasten. Denn durch den CROSS-SHAPER, auf den sich der Trainierende stützt, reduzieren sich Stöße und Schläge auf Gelenke und Skelettmuskulatur. Das schont sowohl den aktiven als auch den passiven Bewegungsapparat spürbar.

UMFASSEND

Mit dem CROSS-SHAPER wird Walking zum echten Power-Workout. Damit entspricht dieser Gesundheitssport der Empfehlung von Sportmedizinern, das Ausdauertraining mit einem Krafttraining zu kombinieren. Die Trainingsintensität ist durch die einstellbare Widerstandskraft der Gummiexpander schnell und individuell auf die Bedürfnisse des Trainierenden abstimmbar. Somit bleibt die Herzfrequenz dauerhaft in einem günstigen Pulsbereich.

Armin Sandach (Joda)
Stellv. Bundestrainer der CROSS-SHAPER-SPORTS Akademie, Verbandstrainer Badminton und Diplom- Ausbilder beim DOSB

„Mein persönliches Highlight war in diesem Jahr 2015 der Strongman am Nürburgring. Ich habe bereits etliche Marathons hinter mich gebracht und wollte mich nun auch an den weltgrößten Hindernislauf wagen. Viel Lauf- und jede Menge Kraft- und Beweglichkeitstraining standen in den Monaten vor dem Startschuss an. Und CROSS-SHAPING … Dreimal die Woche baute ich ein jeweils 40-minütiges CROSS-SHAPING-Training mit hoher Intensität in meinen Trainingsplan als Ganzkörpertraining ein. Der Erfolg war für mich grandios. Ich habe den Strongman geschafft – ich habe mich natürlich erschöpft, aber nicht völlig ausgelaugt und erschlagen gefühlt. Das Training mit den CROSS-SHAPERN war eine herausragende Bereicherung meines Trainingsprogramms und der Beweis, dass CROSS-SHAPING auch im leistungsorientierten Sport seine Daseinsberechtigung hat.“

GESUND

CROSS-SHAPING ist für Menschen jeden Fitness-Levels und Alters geeignet und bietet einen natürlichen und sicheren Weg, das Herz-Kreislauf-System zu verbessern. Der Sportler profitiert von einer erhöhten Durchblutung und einem optimierten Stoffwechsel. Die Leistungsfähigkeit der Lunge kann sich steigern, die Atemhilfsmuskulatur wird gestärkt. Die sportliche Betätigung an der frischen Luft ist ideal für ein starkes Immunsystem. Erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte können sich durch regelmäßiges CROSS-SHAPING positiv entwickeln. Ähnlich wie beim Skilanglauf wirken die diagonalen Bewegungsmuster harmonisierend auf das vegetative Nervensystem.

EFFEKTIV

CROSS-SHAPING garantiert einen hohen Energieverbrauch, weil bei der Abdruckbewegung mit dem CROSS-SHAPER zusätzliche Muskel beteiligt sind. Besonders der Oberkörper bewegt sich mehr als beispielsweise beim Walking. Bis zu 90 % der Körpermuskulatur können so gleichzeitig trainiert werden. CROSS-SHAPING optimiert zusätzlich Koordination und Motorik. Das macht CROSS-SHAPING zu einem komplexen Ganzkörpertraining.

Prof. Dr. Stephan Geisler
Der Fitnessprofessor
IST - Hochschule für Management

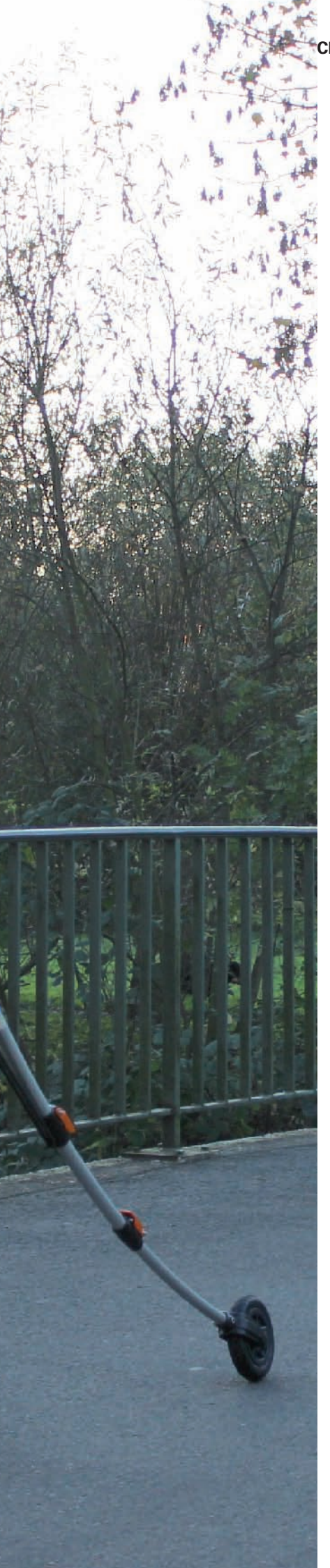
„Ich halte das Sportgerät für eine gute Ergänzung im Bereich des präventiven und rehabilitativen Ausdauertrainings. Die ergonomische Griffform hilft dem Beweger, seine Körperhaltung aufzurichten. Eine verbesserte Propriozeption und Körperhaltung können hierdurch unterstützt werden. Besonders bei älteren Menschen sowie Rücken-, Knie- und Hüftpatienten ist das Gerät meiner Meinung nach sehr effektiv, um das Gangbild und damit die Stabilisation in Rumpf und Hüfte zu verbessern. Ich empfehle die Nutzung besonders diesem Klientel uneingeschränkt!“

SCHONEND & EFFEKTIV

ALLE VORTEILE, DIE CROSS-SHAPING FÜR DIE GESUNDHEIT BIETET, KÖNNEN WIR KAUM AUFZÄHLEN. DARUM FASSEN WIR UNS ERST EINMAL KURZ: DAUMEN HOCH FÜR HERZ, GELENKE, MUSKULATUR UND STOFFWECHSEL.

„Nach Studien der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) betreiben in Deutschland zwei bis vier Millionen der erwachsenen Bevölkerung die Sportart Nordic Walking. Es handelt sich vorwiegend um ältere Jahrgänge, die diese körperliche Aktivität als Präventions- und Gesundheitssport verstehen. Auch wenn der physiologische Nutzen neueren Studien zufolge überschätzt wurde, zeigen sich bei entsprechend hoher Intensität im Vergleich zum Walken positive gesundheitsbezogene physiologische Effekte wie erhöhte Sauerstoffaufnahme, Kalorienverbrauch und Herzfrequenz. Studien konnten eindeutig belegen, dass die früher propagierte Gelenkentlastung der unteren Extremität um 30 % durch Nordic-Walking-Stöcke nicht gegeben ist. Um in den Bewegungsablauf des Walkings auch den Oberkörper effektiver einzubeziehen und gleichzeitig die Wirbelsäule sensomotorisch unterstützen und aufrichten zu können, wurde der CROSS-SHAPER entwickelt."

Prof. Dr. Thomas Jöllenbeck
Institut für Biomechanik, Klinik Lindenplatz,
Bad Sassendorf



WELCHE GESUNDHEITLICHEN VERÄNDERUNGEN KANN REGELMÄSSIGES CROSS-SHAPING BEWIRKEN?

- Verbesserung der Herz- Kreislauf-Funktionen, Reduzierung des Herzinfarkt-Risikos
- Normalisierung des Blutdrucks, Verbesserung der Durchblutung
- Verbesserung der Atemfunktionen
- Verbesserung der Hirnleistung
- Positive Beeinflussung des Cholesterin- und Blutzuckerstoffwechsels
- Prävention von Diabeteserkrankungen durch Steigerung der Insulinwirksamkeit
- Höhere Knochendichte
- Reduzierung muskulärer Schwächen und Dysbalancen
- Bessere Koordinationsfähigkeit
- Natürliche Gewichtsreduzierung

WELCHE VORTEILE BRINGT DAS CROSS-SHAPING ZUSÄTZLICH?

- CROSS-SHAPING ist ein Low-Impact-Workout – ein Sport mit wenig Stößen und Schlägen, der den aktiven und passiven Bewegungsapparat schont (unter Beachtung der Kreuz-Koordination)
- ermöglicht individuell einstellbare Trainingsintensität (Herzfrequenz kann dauerhaft in einem günstigen Pulsbereich gehalten werden)
- geeignet für Menschen jeden Fitness-Levels und Alters
- trägt zur mentalen Erholung und geistigen Fitness bei
- kann die Frustrations- und Stresstoleranz verbessern
- kann einen bewussteren Gang, eine bessere Körperbeherrschung und Haltung auch im Alltag bewirken

FOKUS STOFFWECHSEL

Die bei der Muskelkontraktion ausgesendeten Botenstoffe, die Myokine, aktivieren den Stoffwechsel, wirken entzündungshemmend, schützen vor Osteoporose und Diabetes, regen die Produktion des hautstraffenden Kollagens an, lassen neue Blutgefäße entstehen und weiten die vorhandenen. Nach 30-minütiger Bewegung im aeroben Bereich schüttet der Körper außerdem Hormone aus, darunter Serotonin und Endorphine, die entspannend wirken und Phantasie und Kreativität anregen.

NACHGEWIESEN GUT

DER CROSS-SHAPER WAR BEREITS MEHRMALS STUDIENOBJEKT. SCHLIESSLICH IST ES WICHTIG ZU WISSEN, WELCHE EFFEKTE DAS TRAINING MIT DIESER SPORTMEDIZINISCHEN NEUENTWICKLUNG TATSÄCHLICH ERZIELEN KANN.

STUDIE DURCH DAS INSTITUTE OF MEDICAL PHYSICS (IMP) IN ERLANGEN

Ziel der im September bis Oktober 2010 durchgeführten Studie war es zu untersuchen, wie der CROSS-SHAPER akut auf die metabolische und kardiale Reaktion während einer Walking-Belastung wirkt. Jeder Proband absolvierte zwei Tests unter unterschiedlichen Bedingungen. Als Vergleich zu dem Lauf mit dem CROSS-SHAPER diente ein Lauf ohne Gerät. Es zeigte sich, dass der CROSS-SHAPER die Herzfrequenz, die Sauerstoffaufnahme und den Energieverbrauch signifikant steigern kann. Demnach kann CROSS-SHAPING zur Steigerung des Energieverbrauchs und zur Intensivierung eines Herz-Kreislauf-Trainings empfohlen werden. Selbst trainierte Personen hatten einen bis zu 30 % erhöhten Energieverbrauch im Vergleich zum klassischen Walking ohne Gerät.

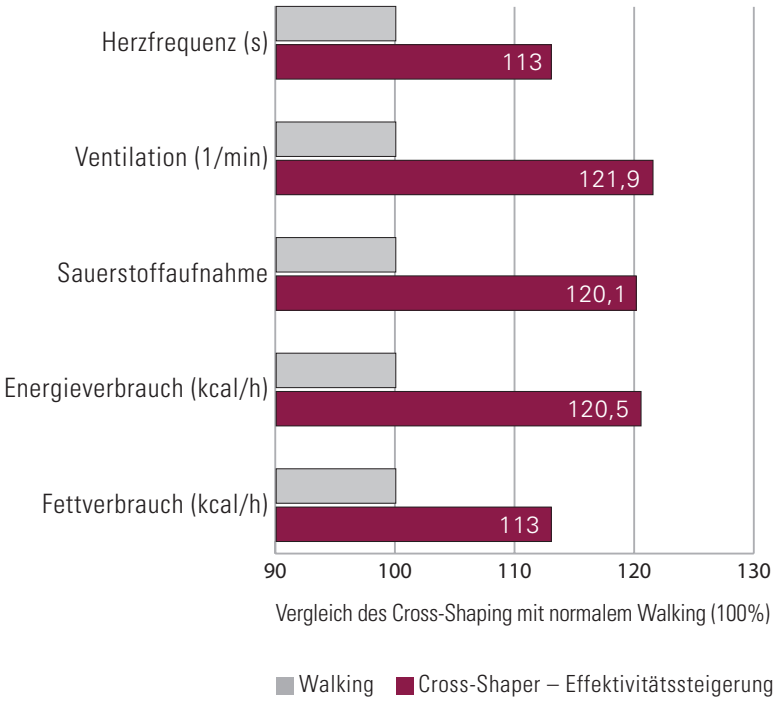
Klaus Oelkers, Bundestrainer der CROSS-SHAPER-Sports Akademie, beim Interview mit SAT.1

„Wir wollten ein effektives Ganzkörpertraining finden, das schonend und geräuschlos den gesamten Körper trainiert. CROSS-SHAPING ist ein stoßreduziertes Outdoortraining. Es ist gelenkschonend, immer im aeroben Bereich und fördert durch die diagonalen Bewegungsmuster Koordination und Motorik. Arme und Beine werden gleichermaßen trainiert. Die nachhaltige Aufrichtung der Wirbelsäule mit Entlastung der unteren Segmente ist wesentlicher Faktor für die Effizienz dieses Trainings. Kurz: CROSS-SHAPING ist ein Low-Impact-Workout, also ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining für Jung und Alt."

STUDIE DURCH DAS INSTITUT FÜR BIOMECHANIK IN BAD SASSENDORF

Prof. Dr. Thomas Jöllenbeck führte eine Studie hinsichtlich der Rumpfaufrichtung und des effektiven Oberkörpertrainings mit dem CROSS-SHAPER durch. Dabei konnte er belegen, dass CROSS-SHAPING im Vergleich zum Walking zu einer deutlichen und effektiven Aufrichtung des Oberkörpers führt. Außerdem kam es zu einer vertikalen Mehrbewegung des Oberkörpers. In der Rückschwung- bzw. Abdruckphase kann der Trainierende eine direkte und damit mechanisch effektive Kraftübertragung vom Trainingsgerät auf die Schulter produzieren. Das resultiert daraus, dass der Unterarm auf der Armschale des CROSS-SHAPERS aufliegt. Diese Kraftübertragung ist während des gesamten Schrittzyklus wechselseitig gegeben. Außerdem bewirkt sie eine vermehrte Aufrichtung des Oberkörpers. Die Schultern sind angehoben, so dass die Wirbelsäule entlastet und mobilisiert wird.

Ergebnisse des Instituts für Medizinische
Physik der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg



Anna-Marleen Wolf
vom Niedersächsischen
Leichtathletik-Verband

Prof. Ingo Froböse von der deutschen Sporthochschule in Köln

„Der Cross-Shaper ist ein wirklich gutes Gerät besonders für Anfänger, die noch kein sehr gut trainiertes Muskelkorsett haben."

CROSS-SHAPING KANN DIE GESUNDHEIT STÄRKEN

Insgesamt belegt die vorliegende Pilotstudie durchweg positive gesundheitliche Effekte der CROSS-SHAPER. Sie sind deutlich stärker ausgeprägt als beim Walking. Auch Nordic Walking zeigt sich unter Einbeziehung eigener früherer Studien als weniger wirkungsvoll. Der Bewegungsverlauf beim CROSS-SHAPING ist ähnlich harmonisch wie beim Skilanglauf im klassischen Stil mit Erdung in drei Punkten. Der Abdruck ist im Vergleich zum Nordic Walking erheblich wirksamer, zugleich aber deutlich stoßreduziert. Weite Teile der Muskulatur werden physiologisch effektiv trainiert. Das Herz-Kreislauf-System wird im gesundheitsverträglichen Bereich belastet. Weil der Oberkörper stärker aufgerichtet ist, wird die Wirbelsäule nachhaltig entlastet.

Die kompletten Studien finden Sie unter www.cross-shaping.com.

SO LÄUFT'S RUND

MIT DEM CROSS-SHAPER IST EIN OPTIMALES TRAINING KINDERLEICHT. GRIFF FESTHALTEN, UNTERARME AUF DIE STÜTZE, KOPF HOCH, SCHULTERN LOCKER, ARME ENG AN DEN OBERKÖRPER – UND SCHON GEHT'S LOS!

Bei vielen Sportarten, gerade im Fitnessbereich, ist es sehr wichtig, die jeweilige Übung genau durchzuführen, damit sie positiv wirkt. Auch beim Walking ist die Technik entscheidend. Der CROSS-SHAPER macht es dem Trainierenden extrem leicht, die Bewegungsabläufe richtig zu absolvieren. Er richtet die drei Achsen Wirbelsäule, Schulter und Becken korrekt aus und fördert somit die Körperwahrnehmung. Auch schon geringe muskuläre Dysbalancen werden schnell wahrgenommen und können optimal korrigiert werden. Die diagonalen Bewegungsmuster führen zu fließenden und runden Bewegungsabläufen mit gelenkschonender Muskelstimulation. Zusätzlich unterstützt das Training das vegetative Nervensystem.

CROSS-SHAPING ist ein überwiegend aerobes Ausdauertraining. Weil die Arme durch die Gummiexpander ihr eigenes kleines Krafttraining absolvieren, wird das Ausdauertraining durch ein anaerobes Krafttraining ergänzt.

Dr. Georg Kaupe
Entwickler des
CROSS-SHAPERS

„CROSS-SHAPING revolutioniert und optimiert die Physiologie des Gehens für Jung und Alt. Für mich der Quaddro des Walkings!"

Dadurch dass die Unterarmschale das Handgelenk stützt, kann sich die Kraft des gesamten Armes optimal übertragen. So profitieren Oberkörper und Rumpfmuskulatur. Alle vier Extremitäten werden gleichermaßen muskulär beansprucht.

Der CROSS-SHAPER ermöglicht es dem Sportler, die Wirbelsäule aufzurichten und die Arme über Brustniveau anzuheben. Der Brustraum weitet sich, das Atemvolumen verbessert sich. Außerdem entlastet das Training die unteren Lendenwirbelsegmente sowie alle Gelenke der unteren Extremität.

CROSS-SHAPER-SPORTS AKADEMIE

CROSS-SHAPING VERBREITET SICH: NACH EINHEITLICHEN STANDARDS UND QUALITÄTSKRITERIEN KÖNNEN PROFESSIONALS AUS DEN SPORT- UND GESUNDHEITSBRANCHEN SICH ZUM CROSS-SHAPER-INSTRUKTOR AUSBILDEN LASSEN.

CROSS-SHAPING ist absolut vielseitig: Die unterschiedlichsten Zielgruppen können von dieser effektiven Form des Walkings profitieren. Darum will die CROSS-SHAPER-SPORTS Akademie das gesunde Bewegungskonzept stärker etablieren. Krankenkassen, Sportvereine und -verbände sowie andere Institutionen, die sich mit den Themen Gesundheit und Bewegung befassen, sind potentielle Partner für eine konstruktive Zusammenarbeit.

Die CROSS-SHAPER-SPORTS Akademie bietet in erster Linie Aus- und Weiterbildungen an, die unterschiedliche Trainingsformen mit dem CROSS-SHAPER vermitteln.
Diese Konzepte eignen sich für:

- Übungsleiter der Turn- und Sportvereine
- Fachpersonal aus dem Fitnessbereich
- Sportwissenschaftler
- Physiotherapeuten
- Sport- und Gymnastiklehrer
- Ärzte

LASS DICH AUSBILDEN

PARTNER

GNFA German Fitness Association

NLV

nwu nordicwalking union Stützpunkt Celle

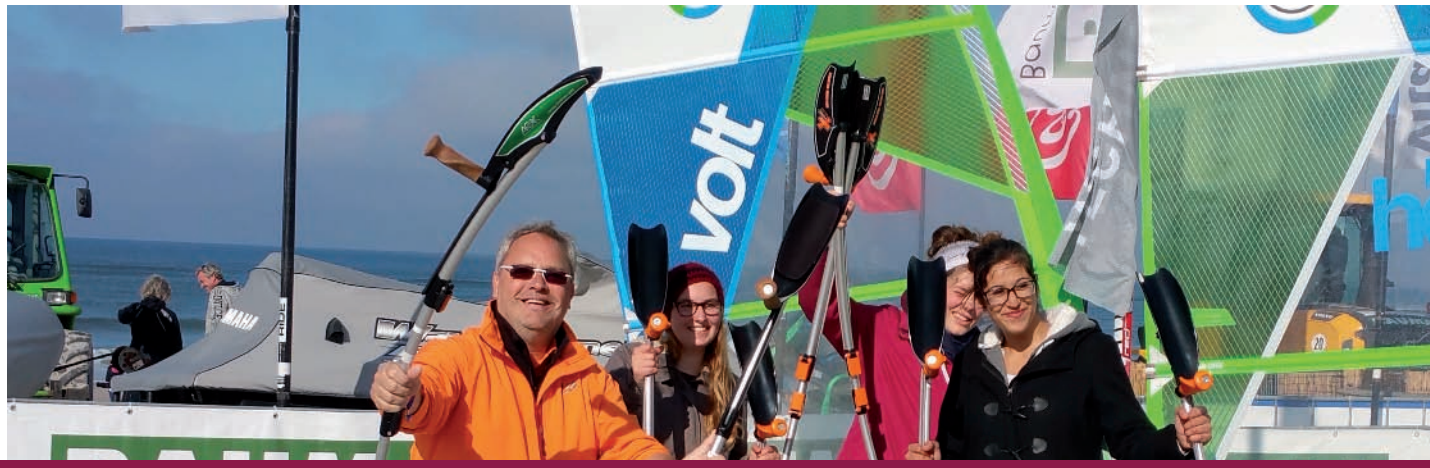
ENWO European New Walking Organisation

SPORTBILDUNGSWERK LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

BEWEGUNG SPASS

DURCHDACHTE AUSBILDUNGSKONZEPTE

Durch die Ausbildung qualifizieren sich die CROSS-SHAPER-Instruktoren, systematisch aufgebaute CROSS-SHAPING-Kurse fachkundig anzuleiten. Die während der Ausbildung vorgeschlagenen Übungs- und Trainingsformen dienen dem CS-Instruktor dabei als Leitlinie bei der Planung und Durchführung der Kurse. Die Instruktoren sollten die inhaltlichen Schwerpunkte der Technik-Schulungen einhalten. Dies gewährleistet, dass Teilnehmer aller CROSS-SHAPER-Kurse die Anwendung einheitlich erlernen. Weitere spezifische Ausbildungskonzepte bieten wir zusammen mit unseren Kooperationspartnern an, zum Beispiel mit dem Niedersächsischen Leichtathletik-Verband – getreu dem Motto „Bewegung verbindet". Prof. Dr. Thomas Jöllenbeck vom Institut für Biomechanik aus Bad Sassendorf und der Entwickler des CROSS-SHAPERS Dr. Georg Kaupe aus Bonn begleiten die Akademie sportwissenschaftlich und orthopädisch.



GESUNDHEIT FITNESS

BEI DER AUSBILDUNG ZUM CROSS-SHAPER-INSTRUKTOR LEGEN WIR WERT AUF

- Einheitliche Aussagen
- Einheitliche Bewegungsmuster und Interpretationen
- Einheitliche Ausbildung
- Einheitliche Kurssysteme

CROSS-SHAPER-SPORTS Akademie
Artlandstraße 57-59
49610 Quakenbrück
akademie@cross-shaping.com

Für Informationen melden Sie sich direkt bei den Bundestrainern:
Klaus Oelkers: 0172 51 45 90 4
Armin Sandach: 0152 06 21 22 22

BABY SHAPING

BEWEGT AUCH MÜTTER: CROSS-SHAPING IST DER IDEALE SPORT WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT UND NACH DER GEBURT.

Die Geburt des eigenen Kindes kann die Welt ganz schön durcheinanderbringen. In den ersten Wochen geht es erst einmal nur darum, sich aneinander zu gewöhnen. Irgendwann kommt aber oft der Zeitpunkt, an dem die junge Mutter wieder etwas für sich und ihren Körper tun möchte. Dann muss entweder der Vater aufs Baby aufpassen oder der neue Erdenbürger kommt einfach mit: Beim CROSS-SHAPING kann das kleine Wesen im Tragetuch oder in der Babytrage „mitmachen".

Das Tragen von Säuglingen und Kleinkindern ist zwar erst seit einigen Jahren wieder angesagt. Es ist jedoch das Natürlichste der Welt: Babys sind Traglinge. Seit Urzeiten tragen Mütter ihre Kinder nah am Körper. Jedes Neugeborene hat

ein Urbedürfnis nach Nähe und Geborgenheit. Dabei intensiviert das Tragen die sowieso enge Bindung zur Mutter – und auch zum tragenden Vater. Das Tragen von Babys wirkt sich positiv auf die körperliche, motorische und geistige Entwicklung aus. Nicht zuletzt ist das Tragen praktisch: immer beide Hände frei, kein großer Kinderwagen, den man in den Bus wuchten muss – und Mama oder Papa spüren unmittelbar, wie es dem Kleinen geht.

CROSS-SHAPING ist also ein ideales Bewegungskonzept für Menschen mit Babys, gerade weil sich die Trainingsintensität individuell einstellen lässt. Gleichzeitig kann die Mutter Bewegung an der frischen Luft genießen – oft sehr beliebt nach der Zeit des Wochenbetts, die sich größtenteils zuhause abspielt. Und es gibt noch ein Plus: Die gleichmäßig schaukelnden Bewegungen beruhigen die Kinder sehr gut, weil sie an das Schaukeln im Mutterleib erinnern. Nicht selten verschlafen Babys das Training sogar einfach.

WIRKLICH AUSGEZEICHNET

DER CROSS-SHAPER ERHÄLT DEN FITNESS TRIBUNE INNOVATION AWARD 2015.

Der CROSS-SHAPER ist ausgezeichnet als optimaler Nordic-Walking-Nachfolger. Zwar handelt es sich bei dem Trainingsgerät auf den ersten Blick einfach um gebogene Nordic-Walking-Stöcke mit Armstütze und Rädern. Doch bei näherer Betrachtung zeigt sich, dass es viel mehr ist. Der CROSS-SHAPER ermöglicht eine absolut harmonische und gelenkschonende Bewegung, da der Körper immer über drei Punkte mit dem Boden verbunden ist. Damit erfüllt er die Anforderungen zur Sturzprävention.
Im Gegensatz zu Nordic-Walking-Stöcken, die vom Bergwandern zweckentfremdet wurden, ist der CROSS-SHAPER eine gezielte sportmedizinische Entwicklung. Im Fokus standen dabei die speziellen medizinischen Anforderungen der

Gesundheitsprävention für Herz-Kreislauf- Erkrankungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates. Die Sportgeräte werden von einem zertifizierten deutschen Rehabilitationsgerätehersteller in echter Handarbeit gefertigt. Der CROSS-SHAPER ist damit eine gesundheits- und fitnessfördernde Innovation – und macht richtig Spaß.

CROSS-SHAPER-SPORTS AKADEMIE **MEETS ESAB**

WIR FREUEN UNS, MIT DER EUROPÄISCHEN SPORTAKADEMIE LAND BRANDENBURG (ESAB) EINEN WEITEREN KOOPERATIONSPARTNER FÜR UNSERE ZERTIFIKATSAUSBILDUNGEN GEFUNDEN ZU HABEN.

Die ESAB versteht sich als Bildungsträger im Bereich Sport, Gesundheit, Freizeit. Ihr Ziel ist die Förderung des Sports durch berufliche und akademische Aus-, Fort- und Weiterbildung. Darüber hinaus sorgt die ESAB für Qualifizierungen von ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Organisationen des DOSB und des Landessportbundes Brandenburg. Die gesamtgesellschaftliche Vernetzung ist dabei ihre Stärke – von der Kita über die Schulen bis hin zum dualen Studium.

Das ESAB-Prinzip lautet: „Bildung aus einer Hand". Es sichert so zukunftsorientierte, vielseitige und qualitativ hochwertige Angebote im Sport. Darüber hinaus fördert die ESAB die Verständigung, Lebensqualität und persönliche Entwicklung aller Gruppen unserer Gesellschaft in Deutschland und im europäischen Maßstab.

Durch die Kooperation können wir unsere Zertifikatsausbildungen weiter anbieten. Diese sind geeignet zur Verlängerung der DOSB-Übungsleiterlizenzen.

Weiterhin sind Zertifikatsausbildungen Modulbausteine für die Landeslizenz Übungsleiter A „Bewegung für die Gesundheit" der Landessportbünde Brandenburg und Berlin.

Zertifikatsausbildungen mit unseren Kooperationspartnern der ESAB und dem Niedersächsischen Leichtathletikverband e.V. sind Angebote, in denen vertiefend auf spezielle Themenfelder von Sport und Gesundheit eingegangen wird.

Die Teilnehmer erweitern ihre Kenntnisse, die in den DOSB-Lizenzausbildungen erworben wurden, und erhalten nach erfolgreichem Abschluss ein Zertifikat der Europäischen Sportakademie Land Brandenburg bzw. vom Niedersächsischen Leichtathletikverband e.V.

CROSS SHAPING®
WALK IN SHAPE

LASS DICH AUSBILDEN ZUM CROSS-SHAPING-INSTRUKTOR.

- ENTWICKELT IN DEUTSCHLAND – WELTWEIT EINZIGARTIG
- SORGT FÜR MAXIMALE AUFMERKSAMKEIT
- TRAINIERT BIS ZU 90 % DER KÖRPERMUSKULATUR
- RICHTET DEINE WIRBELSÄULE AUF

2015 INNOVATION AWARD
CROSS-SHAPER
CONFERRED BY
FITNESS TRIBUNE.com

WERDE AUCH DU INSTRUKTOR. JETZT AUSBILDUNG BUCHEN!

Weitere Informationen unter:
www.cross-shaping.com

Cross-Shaper-Sports Akademie • Artlandstraße 57-59 • 49610 Quakenbrück
Telefon: +49 (0) 5431-9416-0 • Telefax: +49 (0) 5431-9416-66 • akademie@cross-shaping.com

facebook
YouTube - Cross-Shaping