

# Online-Sportangebot 03.-07.05.2021



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				<b>8:00-8:45 Uhr</b> Fit in den Tag Mit Selina
<b>14:00-14:45 Uhr</b> Fitter Rücken Mit Sarah	<b>16:00-16:45 Uhr</b> Moderates Ganzkörper Training für Senioren Mit Bashar	<b>16:00-16:45 Uhr</b> Koordinationstraining Mit Selina	<b>17:45-18:30 Uhr</b> Fitter Rücken Mit Sarah	
<b>19:00-19:45 Uhr</b> Fit nach Feierabend Anfängerkurs Mit Selina	<b>17:00-17:45 Uhr</b> Fit nach Feierabend Anfängerkurs Mit Bashar	<b>18:00-18:45 Uhr</b> Fit nach Feierabend Fortgeschritten Mit Selina	<b>18:45-19:30 Uhr</b> Gleichgewicht Mit Bashar	

## Kursbeschreibung

### Fit in den Tag

Starten Sie mit einem dynamischen Ganzkörpertraining, bestehend aus einfachen Kraft- und Stabilisationsübungen, in den Tag. Mit dem eigenen Körpergewicht und Alltagsgegenständen wird der Körper optimal auf den bevorstehenden Tag vorbereitet und der Kreislauf angeregt. Bitte beachten: Dieser Kurs ist nicht geeignet für Personen, denen Stützübungen auf Händen und Knien sowie in Liegeposition schwerfallen.

### Fitter Rücken

Dieser Kurs widmet sich der effektiven Stabilisierung der Rückenmuskulatur. Mit gezielten Kräftigungsübungen und der Ansteuerung wichtiger Rückenmuskeln, wird eine Verbesserung der Koordination und Körperstatik angestrebt. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Alltagsgegenständen.

### Fit nach Feierabend

Gönnen Sie sich und Ihrem Körper ein Trainingsprogramm nach dem Feierabend mit einer Ganzkörperkräftigung. Abgerundet wird der Kurs mit einem entspannenden Schlussteil. Fit nach Feierabend „Fortgeschritten“: dieser Kurs ist nicht geeignet für Personen, denen Stützübungen auf Händen und Knien sowie in Liegeposition schwerfallen. Empfohlene Zielgruppe: MOBILIS Folgegruppen.

---

## Kursbeschreibung

### **Koordinationstraining**

Ein abwechslungsreiches, spielerisches Training für alle Altersgruppen. Das Bewegungsprogramm nutzt den Effekt, dass das Gehirn den Körper steuert umgekehrt. Es werden durch ungewohnte Bewegungen, Wahrnehmungs-Aufgaben und kognitive Elemente neue Denkmuster kreiert. Dies fördert die Plastizität des Gehirns und sorgt dafür, dass unser Gehirn besser vernetzt wird. Durch das regelmäßige Training können Sie unter anderem Ihre Merkfähigkeit, Stressresistenz, Kreativität, Konzentration und Gleichgewichtsfähigkeit verbessern. Der Fortgeschrittenen-Kurs ist mit Sprung-Übungen und richtet sich ebenfalls an Kinder.

### **Moderates Ganzkörper Training für Senioren**

Bei dem moderaten Ganzkörper Training für Senioren werden gezielte Übungen stehend oder sitzend zur allgemeinen Verbesserung der Beweglichkeit eingebunden.

### **Gleichgewichts-Training**

Ihr Weg zur Gleichgewichtsverbesserung. Bei diesem Kurs wird die Verbesserung des Gleichgewichtssinnes durch einige gezielte Übungen geschult, um auch eine gewisse Sicherheit im Alltag zu erreichen. Für den Kurs wird ein Stuhl benötigt.

### **Material für alle Kurse (wird zu Kursbeginn angesagt)**

Matte/Unterlage, mittelgroßes Handtuch, 2 dicke Bücher, Kurzhanteln/Wasserflaschen, Stuhl, Kissen, Besenstil

Zusätzlich für das Koordinationstraining:

2 Tennisbälle oder Sockenpaare, 2 Wäscheklammern, 3 Toilettenpapierrollen