

Online-Sportangebot LBRS e. V.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Früh	Fit in den Tag mit Selina 8:00-8:45 Uhr		Fitter Rücken mit Sarah 9:00-9:45 Uhr	
Spät	Gedächtnis- und Koordinationstraining mit Selina 18:45-19:30 Uhr	Fit nach Feierabend Anfängerkurs mit Sarah 18:00-18:45 Uhr	Fit nach Feierabend Fortgeschrittenen Kurs mit Selina 19:00-19:45 Uhr	Fitter Rücken mit Sarah 17:00-17:45 Uhr

Kurs	Kursbeschreibung
Fit in den Tag	<p>Starten Sie mit einem dynamischen Ganzkörpertraining, bestehend aus 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.</p> <p>Bitte beachten: Dieser Kurs ist nicht geeignet für Personen, denen Stützübungen auf Händen und Knien sowie in Liegeposition schwerfallen.</p>
Fitter Rücken	<p>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.</p>
Fit nach Feierabend	<p>Gönnen Sie sich und Ihrem Körper ein Trainingsprogramm nach dem Feierabend mit einer Ganzkörperkräftigung sowie leichten Koordinationsübungen. Abgerundet wird der Kurs mit einem entspannenden Schlussteil.</p> <p>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.</p>
Gedächtnis- und Koordinationstraining	<p>Ein abwechslungsreiches, spielerisches Training für alle Altersgruppen (auch geeignet für Kinder und zur sitzenden Durchführung). 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 eine Verbesserung in folgenden Bereichen erzielen: Merkfähigkeit, Stressresistenz, Multitasking-Fähigkeit, Kreativität, Konzentration, Gleichgewichtsfähigkeit, optimierte Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination uvm.</p>
Material für alle Kurse	<p>Matte/Unterlage, mittelgroßes Handtuch, 2 dicke Bücher, Kurzhanteln/Wasserflaschen, Stuhl, Kissen</p> <p>Zusätzlich für das Gedächtnis- und Koordinationstraining: 2 Tennisbälle oder Sockenpaare, 2 Wäscheklammern</p>