

TV Friedrichstein Altwildungen 1911 e.V.



Rahmenkonzept für qualifizierte Gesundheitssportangebote z

Angebot: „Bauch – Beine – Po“

Ausgezeichnet mit dem Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“ / „Sport pro Gesundheit“

Titel des Angebotes:	Bauch – Beine Po – präventives Haltungs- und Bewegungsangebot
Übungsleiterin:	Simone Jungermann
Allgemeine Zuordnung:	Training des Muskel – Skelettsystem, Entspannung, Stressbewältigung, Allgemeiner Präventionssport
Übungsort:	Bürgerhaus Altwildungen, Grüner Weg, 34537 Bad Wildungen
Übungszeit:	Mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr
Dauer des Angebotes:	Kursangebot 10 x 60 Minuten
Zielgruppe:	Erwachsene, gemischt Sportliche Aktive, Neu- und Wiedereinsteiger
Zielsetzung physisch:	„Bodyforming“ durch gezieltes Training der „Problemzonen“ Krafttraining, Muskeltraining für eine aufrechte Körperhaltung Haltungs- und Bewegungsschulung Förderung der eigenen Körperwahrnehmung Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination Kräftigung der Stützmuskulatur Reduzierung von körperlichen Beschwerden durch gezielten Muskelaufbau / gezieltes Muskeltraining
Zielsetzung psychisch:	Entwicklung und Förderung der Körperwahrnehmung Training in der Gruppe zur Förderung der sozialen Kontakte Steigerung des Wohlbefindens und des Selbstwertgefühls Gezieltes Entspannungstraining nach Belastung „Loslassen“ vom Alltag Motivation durch Training in der Gruppe Betreuung (Kontrolle und Korrektur der Übungs- und Bewegungsausführung) der Kursteilnehmer bei der Übungsausführung durch den Übungsleiter

Durchführung: Vermittlung und Durchführung gezielter
Gymnastikübungen

Stundeninhalt: Aufwärmen – leichtes Cardiotraining zur Musik
Vermittlung von Körperbewusstsein, Haltungsschulung
(Aufrechter physiologischer Stand, entlastete Gelenke,
aufgerichtete Wirbelsäule, korrekter Beckenstand,)
Vordehnung zu kräftigender Körperpartien -
Hauptmuskelgruppen
Durchführung gezielter Kräftigungs- und
Beweglichkeitsübungen mit ca. 10 – 20 Wiederholungen
pro Übung à 2 – 3 Sätze
Schwerpunktmäßige Zuordnung (Bauch, Rücken, Beine,
Po,.....) bei den jeweiligen Kursstunden, jedoch immer
Bewegung des gesamten Muskel- Skelettsystems
Entspannung, Dehnung