

TV Friedrichstein Altwildungen 1911 e.V.



Rahmenkonzept für qualifizierte Gesundheitssportangebote

Angebot: „Men – power Funktionsgymnastik“

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

Titel des Angebotes:	Men – power Funktionsgymnastik
Übungsleiterin:	Simone Jungermann
Allgemeine Zuordnung:	Training des Muskel – Skelettsystem, Allgemeiner Präventionssport
Übungsort:	Bürgerhaus Altwildungen, Grüner Weg, 34537 Bad Wildungen
Übungszeit:	Mittwochs von 20.00 bis 21.00 Uhr
Dauer des Angebotes:	Ganzjahresangebot wöchentlich à 60 Minuten
Zielgruppe:	Erwachsene, Männer Sportliche Aktive, Neu- und Wiedereinsteiger
Zielsetzung physisch:	Ganzkörpertraining Kraftausdauer, Koordination, Beweglichkeit Haltungs- und Bewegungsschulung Rückengerechtes Verhalten im Alltag und beim Sport bzw. bei Belastung (Arbeit, zu Hause) Wirbelsäulengymnastik Vermeidung / Beseitigung muskulärer Dysbalancen Kräftigung der Stütz Muskulatur Reduzierung von körperlichen Beschwerden durch gezielten Muskelaufbau
Zielsetzung psychisch:	Entwicklung und Förderung der Körperwahrnehmung Training in der Gruppe zur Förderung der sozialen Kontakte Stressabbau 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
Einfache Aerobic Choreografien zur Erwärmung
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 (Kraftausdauertraining)
Schwerpunktmäßige Zuordnung (Bauch, Rücken, Beine,
Po, Schulter, oberer Rücken, usw.) bei den jeweiligen
Kurstunden, jedoch immer Bewegung des gesamten
Muskel- Skelettsystems
Einsatz von Handgeräten wie Hanteln, Redondoball,
Physioband, sowie Fitball zur Unterstützung der einzelnen
Übungsschwerpunkte
Entspannung, Dehnung