

Präventives Ausdauertraining

Neues Kurs-Angebot
Start 12.02.2018

Bei diesem Sportangebot steht das Herz-Kreislauf-Training im Mittelpunkt. Das Programm besteht aus verschiedenen Ausdauereinheiten sowie leichten Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Ziel ist die langsame Steigerung der Ausdauerfähigkeit, das Erlernen von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten sowie die Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Bewegungsfähigkeit.

Kurs-Ort: Sporthalle der Vogelsbergschule
Schotten (Gesamtschule),
Lindenweg 19

**Dauer/
Termin:** 12 Termine à 1,5 Stunden
montags, 19:00 - 20:30 Uhr

Kosten: 85,- €*
Für TGV-Mitglieder 35,- €*

Zielgruppe: Erwachsene mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger

*Krankenkassenanetrkannter Präventionskurs. Bitte erfragen Sie bei Ihrer Krankenkasse die Rückerstattungsmöglichkeit.

Termine und Themen:

- 12.02.2018* Prävention und Gesundheit
- 19.02.2018* Herzkreislauf-System -
Herzfrequenz im Training
*unverbindliche Schnuppertermine
- 26.02.2018 Belastungssteuerung und Puls bei
körperlicher Aktivität
- 05.03.2018 Ausdauermethoden
- 12.03.2018 Trainingsprinzipien
- 19.03.2018 So(h)lide Basis
- 09.04.2018 Belastung und Erholung
- 16.04.2018 Energiebedarf und -bereitstellung
- 30.04.2018 Intervalltraining mit koordinativer
Zusatzaufgabe
- 14.05.2018 Trinken beim Sport & Crosslauf
- 28.05.2018 Bewegung im Alltag
- 04.06.2018 Bindung an Bewegungsangebote

Kursleitung und Anmeldung:



Claire El-Hagge
Übungsleiter B-Lizenz allg. Gesundheitsfürsorge für Erwachsene und Ältere

Tel.: 06044 95 04 10
Mobil: 0151 50 00 01 09
Mail: claire.el-hagge@online.de



zertifizierter Präventionskurs