

Funktionelle Hockergymnastik

1tägig

Voraussetzungen

Eine abgeschlossene B-Lizenz Group-Fitness ist von Vorteil. Anatomische und physiologische Kenntnisse über den alternden Organismus werden in der zweitägigen Fortbildung Functional Aging vermittelt.

Beschreibung

Inhalt:

Ein funktionelles und zielgerichtetes Training für die „Generation+“ rückt immer mehr in den Fokus des Gesundheits- bzw. Präventionssports. Dabei handelt es sich um die Zielgruppe der Zukunft! Die Best Ager verfügen über ein gutes Einkommen und haben den Wunsch nach Funktionalität und Leistungsfähigkeit im Alltag. Da die abbauenden Prozesse im Körper ab dem fünfzigsten Lebensjahr deutlich rasanter laufen, ist die ein oder andere Einschränkung oft schon spürbar, die Motivation für ein zielgerichtetes Training sehr groß.

Das Hauptziel jeden Gesundheits- bzw. Präventionsangebotes sollte es sein, die Teilnehmer für den Alltag fit zu machen. Dafür ist der Hocker ein ideales Trainingsmittel. Mit funktionellen Ganzkörperübungen - auf und mit dem Hocker – werden die wichtigsten Hauptbeanspruchungsformen – Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination (insbesondere die Gleichgewichtsfähigkeit) – angesprochen. Die Möglichkeit, abwechselnd im Sitzen und Stehen zu trainieren, bietet den großen Vorteil, viele verschiedene Variationen anzubieten und somit jedes Leistungslevel abzuholen. Zudem ist der Hocker ein absolut alltagsnahes, für die Teilnehmer bekanntes Trainingsmittel, auf dem sie sich wohlfühlen.

Trainingstheorie:

- Anatomische Gegebenheiten im Alter
- Wichtige Inhalte einer Stunde für ein zielgerichtetes Training mit Best Agern bzw. der Generation+

Trainingspraxis:

- Zwei Modelleinheiten
- Detaillierte Besprechung der Übungen und des Stundenaufbaus

Anmerkung

Der Schwerpunkt dieses Workshops liegt auf der Praxis, um viele Ideen für die eigenen Stunden mitnehmen zu können.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 175.- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.