



FC-Ottendorf

Gesunder Rücken

mit Alltagstipps

- Optimierung von Körperhaltung und Bewegungsabläufen
- Gelenkstabilisierung
- Wiedererlangen bzw. Erhalt der physiologischen Zehen- und Fussfunktionen
- Training von Alltagsfunktionen
- Dynamisches, zielgerechtes Krafttraining
- Ankurbelung des Stoffwechsels
- Reduktion des Verletzungs- und Sturzrisikos
- Osteoporoseprophylaxe
- Gleichgewichtstraining
- Verbesserung der Koordinationsfähigkeit
- Steigerung der Reaktionsfähigkeit

Ein für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignetes Training zum Aufbau und Verbesserung der körperlichen Ressourcen.

Um eine möglichst wirkungsvolle Stimulation der Rezeptoren zu erreichen, werden die Übungseinheiten ohne Schuhe und mit labilen Kleingeräten ausgeführt.

Maximal 11 Teilnehmer.

Beginn ist am, den..... umh. 10 Übungseinheiten à 60 Minuten. Treffpunkt Sporthalle Ottendorf. . Bitte warme Socken mitbringen!

Während der Ferien findet kein Kurs statt. Info und Anmeldungen bei der Übungsleiterin

Anmeldung bis spätestensbei:

Efi Wunderlich

RaiFFEisenstr. 20

74 405 Gaildorf-Ottendorf

Tel.: 07971-8527

E-Mail: Efi-Wunderlich@gmx.de

FCO-Mitglieder und

Nicht-FCO-Mitglieder:

56,00 Euro

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, in welcher Höhe sie Kursgebühren-zuschuß gewährt.

Übungsleiterin C " Breitensport für Ältere "

Fach-Übungsleiterin B Sport in der Prävention

DSV Nordic-Walking-Trainerin

DTB Beckenboden-Trainerin

DTB Kursleiterin Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige

DTB Osteoporosetrainerin

Profil Haltung und Bewegung

Profil Entspannung

Profil Haltung und Bewegung

Profil Entspannung

Unterrichtsthemen zum Thema „Gesunder Rücken“

1. Was bedeutet Sensomotorik
2. Beschaffenheit von Matratzen und das Bett
3. Der Arbeitsplatz
4. Stuhl und Tisch
5. Die Schuhe
6. Das Fahrrad
7. Der ergonomische Autositz
8. Der Rucksack
9. Rückengerechte Hausarbeit

1. Wie stehe ich
2. Wie gehe ich
3. Wie drehe ich mich im Sitzen
4. Wie drehe ich mich im Stehen
5. Wie hebe ich/wie trage ich
6. Wie bücke ich mich
7. Wie stehe ich vom Boden auf
8. Schlafhaltungen
9. Entspannungshaltungen

Den Teilnehmern werden die Wissensbausteine wie z. B. der Unterschied von intra- und intermuskulärem Training erklärt.

In o. g. Themen wird ausführlich theoretisch, als auch wenn möglich praktisch eingeführt.

Mit einer Aufwärmseinheit auf dem Airexpad im Aerobic-Bereich oder Drums alive auf dem Airexpad beginnt die praktische Trainingsstunde.

Ein Training der Propriozeptoren mit labilen Kleingeräten wie z. B. Airexpad, Luftballon, Rhedondoball, Theraband, Einmachgummis, IO-Ball, Flexibar findet in jeder Stunde ihren Hauptteil.

Ein Cooldown wird mit Dehnübungen, Yoga, Tai Chi, Qi Gong angeschlossen.

Jin Shin Jyutsu, Fingeryoga, Meditation, meditativer Tanz, Autogenem Training nach Schulz, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, eine Körper- oder Fantasiereise lassen die Stunde ausklingen.

Ziel des Trainings ist, Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten auszugleichen, die Muskulatur allgemein und insbesondere in und um die Gelenke herum zu kräftigen und gesundheitliche Risiken durch Fehlbelastungen vorzubeugen.

