

Präventionskurs: Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining



DURCHFÜHRUNG

Vitalis-Reha e.V. mit den Kursleiter*in
- Markus Schrader (Sportwissenschaftler)
- Katrin Balzer (Sportlehrerin)
Nur Neubrandenburg und Umgebung

ZIELE

Ziel der Maßnahme ist die ganzheitliche Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten, sowie der psychosozialen Ressourcen. Dadurch wird ein eventueller Bewegungsmangel ausgeglichen und präventiv gegen Haltungsschäden vorgegangen.

INHALT

Der Kurs bietet verschiedene Ausrichtungsmöglichkeiten, diese bestimmen dann die jeweiligen Inhalte. Nachfolgend die verschiedenen Ausrichtungsvarianten:

- Variante 1: Ganzkörpertraining mit Übungen für den Ober-, Unterkörper und der Rumpfmuskulatur sowie dem Gleichgewicht
- Variante 2: Ganzkörpertraining mit Fokus auf Entspannung mit Yogaübungen und verschiedenen Entspannungstechniken (u.a. PMR nach Jacobsen)

Beide Varianten enthalten Wissensvermittlungen zum rückengerechten Alltag sowie Übungen für ein kurzes Heimprogramm.

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen sowie Verwaltungsangestellte. Je nach Wunsch, ist der Kurs für AnfängerInnen sowie für Fortgeschrittene geeignet.

VORAUSSETZUNGEN

Übungsraum mit ausreichend Platz. Optimal wären 2qm pro TeilnehmerIn. Jegliche Sportgeräte, wie Gymnastik- oder Yogamatten, Therabänder ect., werden von uns gestellt. Maximal können 15 TeilnehmerInnen pro Kurs teilnehmen.

DAUER

8 oder 10 Übungseinheiten a 60 Minuten