

2024-F(3)

Präventionskurs: Präventives Ausdauertraining



DURCHFÜHRUNG

Vitalis-Reha e.V. mit den Kursleiter
Markus Schrader (Sportwissenschaftler)
Nur Neubrandenburg und Umgebung

ZIELE

Ziel der Maßnahme ist die Verbesserung der Ausdauer sowie der psychosozialen Ressourcen. Dadurch wird ein eventueller Bewegungsmangel ausgeglichen und präventiv gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgegangen.

INHALT

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

- Variante 1: Ausdauertraining mit fokus auf Nordic Walking und Walking
- Variante 2: Joggen für AnfängerInnen
- Variante 3: Laufen für Fortgeschrittene

Alle drei 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.

VORAUSSETZUNG

Die Einheiten können im Freien sowie in geschlossenen Räumen stattfinden. Nordic Walking Stöcker werden gestellt. Maximal können 15 Teilnehmer*innen pro Kurs teilnehmen.

DAUER

8 oder 10 Übungseinheiten a 60 Minuten