



# Frühlingskurs Männer und Frauen 14. März 2020 in Schmerikon

## Lektionen Beschrieb für den Männerriegeleiterkurs in Schmerikon

### AROHA

Fitness-Training im  $\frac{3}{4}$ -Takt  
Intensives Training der Bein- und Gesäss Muskulatur  
Kräftigung des Oberkörpers  
Gelenkschonend durch fließende Bewegungen  
Optimiert Koordination und Gleichgewicht  
Aroha besteht hauptsächlich aus Low Impact-Teilen, also keine Sprünge, zudem sind die Abläufe koordinativ einfach, daher eignet sich das Workout für alle Altersgruppen und mit unterschiedlichem Fitness-Level.

### Wintergames Unihockey

Teil 1: Aufwärmübungen aus Winter Fit  
Teil 2: Stafette aus Winter Fit  
Teil 3: Unihockey Schnappball  
Unihockey Lauf und Schussübungen  
Unihockey Kurzspiele (Spielerzahl Lotto)

### Die Street Racket Philosophie

Racketsport für jedermann, jederzeit und überall - ohne Infrastruktur  
Bewegungs-, Gesundheits-, Gemeinschafts- und Bildungsförderung

### Ideen Turnerabend / Grundschriffe

Pfannenfertiges mit Grundschriffen zu fetziger Musik. Wie packe ich eine Themen-Ideenfindung für einen Turnerabend an.

