



## Frühlingskurs Frauen und Männer 25.04.2020 in Altstätten

### Lektionenbeschreibung

#### **Cross Fit in der Halle**

Eine traditionelle Cross Fit Lektion. Ziel, die Trainierenden in 10 verschiedenen Fitnessdisziplinen ausgewogen zu entwickeln: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit. Ein rundum Paket sozusagen!?

#### **Fit und Fun**

Unter fachkundiger Leitung lernst du die neuen Fit und Fun Disziplinen kennen. Es werden Möglichkeiten gezeigt, wie diese auf spielerische Art und Weise in der Halle umgesetzt werden können.

#### **Gymnastik mit und ohne Handgerät**

Die Teilnehmer erleben eine Gymnastik Choreo mit und ohne Handgeräte. Bei den Geräten arbeiten wir mit dem Seil. Da geht in erster Linie nicht ums Seilspringen. Im Vordergrund stehen Bewegungen mit dem ganzen Körper begleitet zur Musik.

Ziel: Ausprobieren von vorgegebenen Elementen und freie Kreativität. Freude und Spass am Bewegen. Dazu braucht es keine technischen Vorkenntnisse.

#### **Gleichgewicht**

Mit zunehmendem Alter schwinden Muskelkraft und Gleichgewichtssinn. Folgen sind Stürze. Mit einem regelmässigen Training, auch in jungen Jahren, können wir dieser Gefahr entgegenwirken. Mit Kraftübungen, Spiel und Parcour werden dir Ideen vermittelt, wie das in deiner Turnlektionen aussehen könnte.

Lasst euch überraschen.



Sponsor



Co-Sponsor