Herbstkurs Frauen und Männer in Bazenheid

Penalty Box

Das Trainingsgerät ist ideal für alle Sportler die Ihre Reaktionsgeschwindigkeit, Kraft und Balance trainieren möchten. Die Trainingsroutinen auf der Penalty-Box erhöhen die Bodenreaktionskraft und -leistung.
Mit Penalty Box Fit trainiert jeder auf seinem persönlichen Können. Abhängig von dir kann es das schwierigste oder einfachste Training der Welt sein. Von der Hürde über das Kraftband bis hin zum Cardio-Kerntraining - die Penalty-Box deckt alles ab.
Im Kurs werden auch Alternativen aufgezeigt, wie die Übungen mit herkömmlichen Geräten umgesetzt werden können.

Netzball

Werfen und Fangen für alle.
Ein spannendes Zweifeldspiel für jede Altersstufe, das einfach und schnell erlernbar ist. Freude am Ballspiel sowie das Beherrschen von Werfen und Fangen sind die einzigen Voraussetzungen für Netzball: Eine Sportart, die sich für alle Altersgruppen bestens eignet.
Unter fachkundiger Leitung lernst du das Netzballspiel und bekommst Anregungen, wie du das Spiel abwechslungsreich einführen kannst.

Gymnastik

Mit Musik und etwas Rundem...
und Formationen wie Kreis, Schachbrett oder Quadrat versuchen wir mit kleinen Choreographien;
Spaß - Koordination – Gleichgewicht – Orientierung unter einen Hut zu bringen.
Voraussetzung dazu ist, dass Interesse mit Musik und Bewegung zu arbeiten.

Beweglich bleiben

Verspannte Muskeln schmerzen nicht nur, sie können auch Bewegungseinschränkungen mit sich bringen. Verspannungen lösen kann man durch Bewegung. Um beweglich zu bleiben, helfen Dehnübungen. Sie verhindern, dass sich inaktive oder oft trainierte Muskeln verkürzen, was die Beweglichkeit einschränkt. Gute Beweglichkeit ist die Voraussetzung für viele Alltags- und Freizeitaktivitäten. Also, lassen wir uns nicht einschränken und bringen unsere Muskeln und Gelenke mit diesen Übungen in Schwung.