

# Lehrgang des Turngaus WENDELSTEIN

FACHGEBIET AEROBIC

**Sonntag, 17.02. 2019**

**9.30 Uhr – 14.30 Uhr**



IN DEN TURNHALLEN DER ZENTRALSCHULE 84405 DORFEN

Josef-Martin-Bauer-Straße 14

**REFERENTIN:**

**Susanne Böhm (www.personalcoaching-sb.de)**



- Sport- und Gymnastiklehrerin / Rückenschulleiterin des BdR / Rehatrainerin / Ernährungsberaterin nach Metabolic Balance / Master Personal Coach / Selbstständige Präventions- und Gesundheitsberaterin seit 2017

## **THEMA: Fit mit Ball 50 +**

Bälle zählen zu den ältesten Spielgeräten des Menschen. Heute haben Ballspiele einen überwiegend sportlichen Charakter. Bälle sind jedoch nicht nur zum Spielen geeignet, auch für verschiedene Gymnastikformen hat sich das Sportgerät bewährt. Bälle bringen Abwechslung und Schwung in viele gymnastische Übungen. Sie sind ein hervorragendes Trainingsmittel, um die konditionellen Fähigkeiten wie Kraft und Ausdauer, als auch die koordinativen Fähigkeiten zu trainieren. Es können einzelne Elemente einer Gymnastikstunde durch den Einsatz von Bällen variiert werden. Jedoch lässt sich auch eine komplette Übungsstunde gestalten, von der Körperwahrnehmung über Aufwärmen und Dehnung bis hin zur Kräftigung und Entspannung. Partnerübungen mit dem Ball sind zum Aufwärmen und Kräftigen gut geeignet, bringen Spaß in die Sportstunde und fördern das Gemeinschaftsgefühl.

Bei der Gymnastik mit Ball für „fortgeschritten Erwachsene“ gibt es viele Möglichkeiten zu trainieren und sich fit zu halten, und der klare Vorteil liegt in der abwechslungsreichen Verwendung mit unterschiedlichster Zielsetzung und Förderung zahlreicher Kompetenzen. Außerdem macht der Umgang mit Bällen auch in fortgeschrittenem Alter in der Regel großen Spaß.

**GEBÜHR:**

**27 €, zahlbar vor Ort, spätestens 15 Min. vor Beginn**

Incl. Skript. Bei unentschuldigtem Nichterscheinen nach Meldeschluss wird die Gebühr nachträglich eingefordert!!

**ANMELDUNG:**

**Bei LG-Leitung Gitte Widl, Telefon: 08081/1645 od. 0171/8506063, per E-Mail an [gitte@widl-dorfen.de](mailto:gitte@widl-dorfen.de) mit Angabe von Name, Adresse, Tel. Nr. und Verein. Anmeldung bis spätestens 5.2.19, solange es freie Plätze gibt (Bitte unbedingt absagen, wenn verhindert! Warteliste!!)**

**TEILNEHMER:**

**ÜL / Neueinsteiger/ Interessierte.. Keine LZV möglich**

**MITBRINGEN:**

Matten, aufgeblasenen **Pezziball**, Brotzeit, Getränke, Schreibzeug  
Tee, Kaffee und Kuchen gibt es vom Skiclub Dorfen