

### Zielsetzung/Zielgruppe:

"Wir lernen durch Tun und tun nur das, was wir gelernt haben." Tiefenmuskulatur, Informationsfluss und Aufnahmefähigkeit des Gehirnes werden durch gezielte Bewegungen auf Trainingsgeräten mit wackeligem Untergrund gefördert. Die Qualität der Ansteuerung vom Gehirn an den Körper steigt, falsche Bewegungs- und Haltungsmuster werden vermieden oder nachhaltig korrigierbar. In diesem Lehrgang soll es genau um dieses propriozeptive Training gehen: Es werden Übungen auf instabilen oder labilen Untergründen vorgestellt, die für mehr Bewegungssicherheit und Haltungsverstärkung sorgen. Dabei kommen bekannte Helfer zum Einsatz: auf Aero-Step, Balance-Pad und Co werden zahlreiche Übungsformen ausprobiert und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm vorgestellt.

### Inhalte:

- Theoretische Grundlagen der Propriozeption und der Koordination
- Übungsbeispiele mit und auf unterschiedlichen Geräten: Aero-Step, Balance-Pad, Therapiekreisel, Pezziball etc.
- Einsatzmöglichkeiten im Präventionssport

**LG-Nr.** 10807  
**Termin:** Sa., 27.02.2010 (9.00 – 13.30 Uhr)  
**Ort:** Bovenden, ZFG  
**Referentin:** Anja Ahrenhold  
**Lizenzvergl.:** 5 LE für ÜL-P Lizenz  
**TN-Gebühr:** 10,00 Euro  
**Anmeldung:** Mail: [lau@ksb-goettingen.de](mailto:lau@ksb-goettingen.de) oder 0551/5311502

*25,00 Euro für beide Lehrgänge  
inklusive Mittagessen*