

# Spezialblocklehrgang „Fitness“ <sup>KSB Göttingen</sup>

(Der Lehrgang besteht aus 3 Spezialblockbausteinen)

## Funktionsgymnastik

### **Zielsetzung / Zielgruppe:**

Ein gezieltes Trainingsprogramm zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur ist im Sport wichtig und sollte in unseren Übungsstunden einen Schwerpunkt einnehmen. In der Sportwissenschaft gibt es viele neue Erkenntnisse zu diesem Thema. Den aktuellen Stand der Forschung und jede Menge praxisorientierte Empfehlungen erwarten euch in diesem Lehrgang.

### **Inhalte:**

- Muskelkunde
- Trainingsmethoden zum Kräftigen und Dehnen (Techniken, Übungen etc.)
- Funktionsgymnastik für spezielle Zielgruppen

## Walking / Laufen

### **Zielsetzung/Zielgruppe:**

In unserer bewegungsarmen Zeit gewinnt die körperliche Bewegung einen immer höheren Stellenwert. Die Ausdauersportart Walking und Laufen trainiert das Herzkreislaufsystem nachhaltig. Für alle Altersgruppen werden praktische Übungsbeispiele und theoretisches Hintergrundwissen vermittelt.

### **Inhalte:**

- Basiswissen Ausdauersport, Trainingsprinzipien
- Walkingtechnik und Lauftechnik
- Spielerische Trainingsmethoden
- Walking-Test

## Körperwahrnehmung und Entspannung

### **Zielsetzung/Zielgruppe:**

Dieser Spezialblock richtet sich an ÜL, die Entspannungsgruppen leiten oder aber Elemente der Körperwahrnehmung und Entspannung in ihrer Sportstunde integrieren möchten. Ausgehend von Stressfaktoren des Alltags und deren Auswirkungen werden Übungen und Spiele „für alle Sinne“ vermittelt, die schnell erlernbar und für die eigene Sportgruppe anwendbar sind.

### **Inhalte:**

- Praxisbeispiele aus der Körper- und Sinneswahrnehmung
- gymn. Entspannungsübungen in Einzel- und Partnerarbeit
- Techniken aus dem Bereich der progressiven Muskelentspannung

<b>LG-Nr.</b>	<b>10748</b>
<b>Termin:</b>	<b>Fr.–So., 16.–18.04.2010 (jeweils 9.00 – 18.30 Uhr)</b>
<b>Ort:</b>	<b>Bovenden, ZFG</b>
<b>Referentinnen:</b>	<b>S. Gelhard, A. Ahrenhold, B. Fader, M. Schwichtenberg</b>
<b>Lizenzverlg.:</b>	<b>30 LE / Spezialblocklehrg. C-Lizenz oder Basislehrg. P-Lizenz</b>
<b>TN-Gebühr:</b>	<b>102,50 Euro</b>
<b>Anmeldung:</b>	<b>Mail: lau@ksb-goettingen.de oder 0551/5311502</b>