

Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Anerkannter & geprüfter Präventionskurs - von vielen Krankenkassen nach § 20 SGB V gefördert.

Im Vordergrund stehen die Vermittlung von Freude an Bewegung - passend zu Ihren Lebensumständen - sowie die Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils.

Bei der Kurskonzeption „Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“ handelt es sich um ein 10-stündiges präventives Kursprogramm. Es ist als Einstiegsprogramm konzipiert, das sich an Erwachsene richtet, deren Lebensstil von Bewegungsarmut geprägt ist. Die 10 Kursstunden dauern jeweils 90 Minuten. Ausgehend von den sechs Kernzielen steht im Mittelpunkt der Kurseinheiten eine Ganzkörperkräftigung ergänzt mit den Komponenten „Mobilisation, Körperwahrnehmung, sensomotorisches Training, Stabilität, Dehn- und Entspannungsfähigkeit“. Spielerische und abwechslungsreiche Körperwahrnehmungsübungen, Walk-Aerobic, Koordinationsübungen mit flotter Musik, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken tragen dem ganzheitlichen Aspekt des Trainings Rechnung. Übungen für zu Hause werden den Teilnehmern ausgehändigt.

Kursleiterin: Annett Panterodt

Zielgruppe: ab 18 Jahren

Kosten:

Vereinsmitglieder: 70,00 EUR

Nichtmitglieder: 100,00 EUR

Kursort:

Turnhalle des Seniorenzentrums Bockswiese

Hahnenkleer Straße 1, 38644 Goslar-Hahnenklee (OT Bockswiese)

Zeitraum

10 Termine, Dauer je 90 Minuten, nach Absprache

Kontakt zum Anbieter

Sie haben Fragen zum Kurs?

Veranstalter Sportgemeinde Hahnenklee-Bockswiese e.V. 1. Vorsitzender Herr Heinz Schrader Knappenweg 3, 38644 Goslar-Hahnenklee http://www.sg-hahnenklee.de E-Mail: info@sg-hahnenklee.de	Ansprechpartnerin für den Kurs Frau Annett Panterodt Telefon: 05325 528000 oder 0170 8637425 E-Mail: fit-gesund@panterodt.de ÜL B Sport in der Prävention Profil Haltung und Bewegung
--	--

Die zertifizierten Gesundheitsangebote „Bewegen statt Schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“ & „Cardio Aktiv“ der Sportgemeinde Hahnenklee-Bockswiese e.V. stehen unter den Qualitätssiegeln „Pluspunkt Gesundheit“ und „Sport Pro Gesundheit“ des DTB und DOSB.



Prävention - Cardio Aktiv

Anerkannter & geprüfter Präventionskurs - von vielen Krankenkassen nach § 20 SGB V gefördert.

Dieses Konzept wurde wissenschaftlich evaluiert, entspricht den Qualitätsanforderungen des Leitfadens Prävention und ist für Krankenkassen von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) geprüft und anerkannt worden.

Das Programm besteht aus 12 je 70-minütigen Einheiten und beinhaltet ein Skript.

Cardio-Aktiv ist ein gesundheitsorientiertes präventives Sportprogramm, geeignet für Jung und Alt. Zwar steht das Ausdauertraining im Mittelpunkt, jedoch werden auch Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination sowie Entspannungsfähigkeit kontinuierlich trainiert. Das Programm soll helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch eine präventive Bekämpfung der Risikofaktoren zu vermeiden und Schutzfaktoren aufzubauen.

Zum Einsatz kommen Kleingeräte wie Steps, Flexi Bars, Elastibänder, Brasils, Redondo Bälle und vieles mehr.

Kursleiterin: Annett Panterodt

Zielgruppe: ab 18 Jahren

Kosten:

Vereinsmitglieder: 70,00 EUR

Nichtmitglieder: 100,00 EUR

Kursort:

Turnhalle des Seniorenzentrums Bockswiese

Hahnenkleer Straße 1, 38644 Goslar-Hahnenklee (OT Bockswiese)

Zeitraum

12 Termine, Dauer je 70 Minuten, nach Absprache

Kontakt zum Anbieter

Sie haben Fragen zum Kurs?

Veranstalter Sportgemeinde Hahnenklee-Bockswiese e.V. 1. Vorsitzender Herr Heinz Schrader Knappenweg 3, 38644 Goslar-Hahnenklee http://www.sg-hahnenklee.de E-Mail: info@sg-hahnenklee.de	Ansprechpartnerin für den Kurs Frau Annett Panterodt Telefon: 05325 528000 oder 0170 8637425 E-Mail: fit-gesund@panterodt.de ÜL B Sport in der Prävention Profil Haltung und Bewegung
--	--

Die zertifizierten Gesundheitsangebote „Bewegen statt Schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm" & „Cardio Aktiv“ der Sportgemeinde Hahnenklee-Bockswiese e.V. stehen unter den Qualitätssiegeln „Pluspunkt Gesundheit“ und „Sport Pro Gesundheit“ des DTB und DOSB.

