

Kursbeschreibung Melek

Das **KOSTENLOSE digitale Bewegungsangebot** von **Gelsensport e.V.** besteht aus vier Einheiten, die sich nach dessen Durchlauf wiederholen. Kursinhalte werden dabei immer variiert und im Schwierigkeitsgrad verändert. Zusätzlich werden verschiedene Trainingsgeräte genutzt, die auch zuhause vorhanden sind. Wenn anderweitige Geräte oder Materialien benötigt werden, wird dies frühzeitig in den Einheiten kommuniziert.

Das Bewegungsprogramm findet montags insgesamt 12 Wochen lang statt. Somit wird jede Einheit drei Mal wiederholt. **Start** ist am **06.11.2023** um **10 Uhr** und ist unter folgendem **Link über Teams** zu erreichen: https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_MjhINWQxMWItZWY0OC00OTA0LWlzOGUtNjUzMWExMTU0YTEy%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%2208d0f3ae-ccde-4f90-a454-6ff098e64b72%22%2c%22Oid%22%3a%22e923a977-7c9a-40f5-a8c5-40d5995b1466%22%7d

Bitte finden Sie sich eine viertel Stunde eher ein, damit um 10 Uhr gestartet werden kann. Während des Kurses stehen entweder Jan Hüter oder Patrick Herkt für technische Probleme zur Verfügung.

1. Fit und Bewegt durch den Alltag

Nach einem angemessenen Aufwärmen wird ein Mobilitätstraining durchgeführt. Ziel ist es den Teilnehmer*innen durch spezifisches Training körperlichen Alltagsproblemen entgegenwirken zu können.

Materialien: Handtuch (Groß oder klein) als Trainingsgerät

2. Fit von Kopf bis Fuß

Diese Einheit beinhaltet ein Ganzkörpertraining. Die Intensität ist Zielgruppenspezifisch gestaltet und kann variiert werden. Ziel ist es allgemeine und Körperteilbezogene Ausdauer, auch im Kraftbereich, zu trainieren.

Materialien: Thera-Band (ab der 2. Einheit „Fit von Kopf bis Fuß“)

3. Bauch, Beine, Po

„Bauch, Beine, Po“ beinhaltet ein intensiveres Ganzkörpertraining, welches ebenfalls Adressat*innengerecht aufgebaut wird. Der Klassiker unter den Ganzkörpertrainings wird auch am Boden durchgeführt.

Materialien: Sportmatte

4. Hockergymnastik

Vor allem für die Älteren gut geeignet. Durch den Hocker bzw. Stuhl wird ein gezielter Oberkörpereinsatz möglich. Fokus wird auf die Rücken, Brust sowie Schultermuskulatur gelegt. Auch hier wird selbstverständlich die Intensität an die beteiligten Personen angepasst.

Materialien: Hocker (oder ähnlich geeigneter Stuhl)