

Bodyfit

Wie:

- Warm up
(10 – 15 min)
- Hauptteil
(30 – 40 min)
- Cool down
(10 – 15 min)

Warum:

Verbesserung der motorischen Fähigkeiten:

- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Schnelligkeit
- Koordination

Wer:

Jung und junggebliebene Männer, die sich zwischen 30 und 50 Jahren fühlen. Und ihren „Body“ mal vor andere Herausforderungen stellen wollen.

Veranstalter:

TV Sailauf
Rottenberger Str. 14
63877 Sailauf

Trainer:

Stefan Zimlich
DOSB Übungsleiter B - Sport in der Prävention
Profil: Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem

Kosten:

Mitgliedsbeitrag des TV Sailauf,
keine extra Kursgebühr



Wo:

Turnhalle Sailauf

Wann:

Freitags von
19 – 20 Uhr



Trainingsart:

- Workout
- Funktionelle Gymnastik
- Circle-Training:
 - Koordinationszirkel
 - Ausdauerzirkel
 - Kraftzirkel
- Übungen mit Kleingeräten:
 - Balancekissen
 - Schwingstäbe
 - Theraband
 - Rope Skipping
 - externe Gewichte
 - Slide Pad
- HIIT
HochIntensives IntervallTraining
- Ballsport
- Leichtathletik
- Stretching

Durch verschiedene Übungsvarianten, ist die körperliche Belastungsgrenze für jeden individuell anpassbar. Deshalb sind die Übungen für Trainierte und Untrainierte gleichermaßen nutzbar.

Wieso:

- sich aktiv für einen gesunden Körper einsetzen
- offen sein für verschiedenen körperliche Aktivitäten
- Sportlich aktiv sein
- Bewegungsausgleich zum Alltag
- Bewegungsausgleich zu einer anderen Sportart

Hintergrund

Fünf Prozent alle zehn Jahre, so lautet die Faustregel für den Abbau der Muskulatur. Dieser Abbau setzt bereits mit dem 30. Lebensjahr ein und der Prozentsatz erhöht sich im Laufe der Jahre auf 25 Prozent. Wenn man dann mal zwei Wochen im Bett liegen muss, sind nochmal 20 bis 30 Prozent weg. Um die vorhandenen Muskeln zu erhalten sollte man an zwei Tagen pro Woche Sport treiben. Alle, die besser werden wollen, sollten dreimal pro Woche trainieren.

Im Alltagsleben gibt es oft einen Bewegungsmangel oder eine einseitige Belastung. Dies führt häufig zu Übergewicht, Muskeler schlaffung und Haltungsschäden mit allen daraus resultierenden gesundheitlichen Folgen.

Auch wer schon eine Sportart betreibt, sollte darauf achten, alle Muskelgruppen zu trainieren. Denn oftmals kommen nur die Muskeln zum Einsatz, die für diese Sportart benötigt werden und die anderen Muskelgruppen werden vernachlässigt. Deshalb kommt es vor, dass es trotzdem zu Problemen kommt, weil das körperliche Gleichgewicht fehlt.

Das Training „Bodyfit“ wirkt diesem Muskulären Ungleichgewicht entgegen. Es handelt sich um ein Kraftausdauertraining.

In abwechslungsreichen Einheiten trainieren wir mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Einsatz von Kleingeräten mehrere Muskeln. Die körperliche Belastungsgrenze ist für jeden individuell anpassbar, deshalb ist es für Trainierte und Untrainierte gleichermaßen nutzbar.