

# **Herbstkurs für Seniorinnen und Senioren**

## **Herbstkurs Seniorinnen / Senioren**

19. November 2016 in Rebstein

### **Lektionenbeschreibung**

Ausdauer Kraft Koordination

Diese Begriffe gehören zu den 5 motorischen Grundfähigkeiten.

Laufen und Joggen ist ein ideales Ausdauertraining. Mit einem regelmässigen Training stärkst du dein Herz-Kreislaufsystem.

Krafttraining ist ein einfacher Weg zur Erhöhung und Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Koordinationstraining optimiert das Zusammenspiel der Muskeln und somit auch der Bewegungen.

Gerade im fortgeschrittenen Alter ist Bewegung und Beweglichkeit wichtig. Wir zeigen Beispiele für euch und eure Turnstunde.

### **Faszientraining II**

Fortsetzung eines aktuellen Themas.

Und wieder geht es um unser Bindegewebe. Als Ergänzung und in Kombination zu Muskeltraining und Stretching wirkt die Rolle unterstützend. Dies erfahren wir am eigenen Körper. Ein etwas anderes Wohlgefühl.

Wie sollte ein Faszien-Training aussehen? Anleitungen zum Training.

### **Kleine Spiele**

Spiele begeistern nicht nur die kleinen Kinder. Nein, auch die etwas grösseren „Kinder“ machen es gerne.

Ein Querschnitt durch verschiedene Spielarten und Variationen von bekannten Spielen bringen Abwechslung in deine Turnstunden.

### **Termin Eigenschaften**

Datum, Uhrzeit 19.11.2016 8:15

Termin-Ende 19.11.2016 15:20

Stichtag, Anmeldungsende 01.11.2016

Einzelpreis CHF240.00

Ziele Neues und "Altes" (neu verpackt)

Kursprogramm Ausdauer/Kraft/Koordination - Faszien II - Kleine Spiele

Kontakt Daten Poltera René Sonnmatenstrasse 33 9015 St.Gallen 071 278 84 58 rene.poltera@mhsmail.ch

Kontoverbindung Postkontonummer 90-2303-0

Besonderes Leiter/-innen aus dem ATV und aus der Altersgruppe 35+ sind bei uns immer herzlich willkommen. Kursausweis mit Foto und STV-Mitgliederkarte mitnehmen. Kosten für Kursunterlagen und Verpflegung Fr.18.-.

Ort Rebstein, Sporthalle Progy