

Die SG DJK 1909 e.V. Andernach lädt ein:

ATP Alltags-Trainings-Programm

- Ganzkörperkräftigungsprogramm mit Alltagsbezug -

Kursbeginn: Montag, den 02. März.2020

Kursende: Montag, den 22. Juni 2020

Uhrzeit Kurs 1: 17:30 - 18:30 Uhr

Veranstaltungsort: Rhein-Mosel-Fachklinik, Turnhalle
(Andernach)

Teilnahmegebühr: 48 €

Kursleitung: Adele Schnack



infos & anmeldung

Adele Schnack

02632/45227

inhalt & ziele

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen ab 60 Jahren, die in den letzten Jahren körperlich eher inaktiv waren, sprichwörtlich „aus der Übung gekommen“ sind und daran etwas ändern möchten. Das Programm findet sowohl drinnen als auch draußen statt.

Inhalte: Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung

Im ATP werden typische Alltagssituationen und Alltagstätigkeiten wie z.B. Treppensteigen, Tragen, Heben, Aufstehen, Liegen bewusst gemacht. Die Bewegungen werden in Einzel- und Gruppenübungen ausgeführt. Obwohl großer Wert auf die richtigen Techniken bei der Ausführung der Übungen gelegt wird, kommen Spiel, Spaß und Geselligkeit in diesem Präventionskurs nicht zu kurz.

Ziele:

Ziel des ATP ist es, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und mehr Bewegung und Spaß ins tägliche Leben einzubauen. Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination, Kräftigung der Muskulatur, Förderung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens.

Die Kurse sind präventionsgeprüft & von der ZPP anerkannt. Krankenkassenbezuschung möglich!

Empfohlen von der Bundesärztekammer. Sport pro Gesundheit.



Die SG DJK 1909 e.V. Andernach lädt ein:

Bewegen statt Schonen

Ganzkörperkräftigungsprogramm

Kursbeginn: Dienstag, den 03. März.2020

Kursende: Dienstag, den 23. Juni 2020

Uhrzeit Kurs 1: 16:15 - 17:15 Uhr

Uhrzeit Kurs 2: 17:15 - 18:15 Uhr

Veranstaltungsort: Rhein-Mosel-Fachklinik, Turnhalle
(Andernach)

Teilnahmegebühr: 48 €

Kursleitung: Adele Schnack



infos & anmeldung

Adele Schnack

02632/45227

inhalt & ziele

Inhalte:

- Gesundheitsprogramm zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit sowie zur Verlangsamung des Alterungsprozesses
- Gleichgewichtsübungen und Haltungsschulung
- Übungen mit Trainingsgeräten wie z.B. Therabändern und Gymnastikbällen, aber auch mit dem eigenen Körpergewicht

Lernziele:

- Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination
- Kräftigung der schwachen Muskulatur und Dehnung der verkürzten Muskulatur
- Förderung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens

Die Kurse sind präventionsgeprüft & von der ZPP anerkannt. Krankenkassenbezuschung möglich!
Empfohlen von der Bundesärztekammer. Sport pro Gesundheit.

