

Gleichgewichts- und Stabilitäts-Training

In diesem **Kleingruppenttraining** werden Gleichgewicht, Koordination und Tiefenmuskulatur mit unterschiedlichsten Übungen und Hilfsmitteln angesprochen und verbessert. Die Anforderung einer Gleichgewichts- oder Stabilitätsübung kann über den Untergrund (fest, weich, stabil, instabil), die Größe der Auflagefläche, den Körperwinkel, den Bewegungsradius, der Zeitdauer u.a. Parametern an die Bedürfnisse eines jeden Einzelnen angepasst werden. Aufgrund der geringen Teilnehmerzahl ist optimale Hilfestellung durch die Trainerin gegeben.

Gleichgewicht bedarf zum einen einer schnellen und differenzierten Signalübertragung der Gelenkstellungen des Körpers im Raum an das Gehirn, sowie einer gekräftigten und gut miteinander kommunizierenden Tiefenmuskulatur (Haltemuskulatur).

Deswegen werden neben reinen Gleichgewichtsübungen auch gezielte Kräftigungsübungen zur Förderung der Körper-Stabilität mit aufgenommen. Denn Stabilität ist mehr als nur Kraft. Sie beschreibt die Fähigkeit, ein Gelenk unter Last, Spannung und Bewegung zu kontrollieren.

Ziel des Gleichgewichts- und Stabilitätstrainings ist es, dass Jung und Alt mehr Sicherheit und Bewegungsfreiheit in Sport und Alltag erreichen, Es verbessert sich die Reaktionsgeschwindigkeit, Koordination, Körperwahrnehmung und Körperhaltung.

Block 1 Donnerstag, 23.01.2020 16:30 - 17:00 Uhr

Block 2 Donnerstag, 12.03.2020 16:30 - 17:00 Uhr

Kursleitung: Andrea,
Lehrerin für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation