

Turngau Feldberg und Sportkreis Hochtaunus

Fortbildung im Gesundheitssport 2023

Ganzkörperworkout für Ältere

Veranstaltungsort:	Sporthalle im Hausmannspark 61348 Bad Homburg, Hessenring 156
Beginn:	7. Oktober 2023 9:00 – 16:00 Uhr
Meldeschluss:	24. September 2023
Kosten:	€ 55,00 Seminar, Script und Verpflegung
Anmeldung:	Turngau Feldberg geschaeftsstelle@turngau-feldberg.de Gudrun Reuter gesundheit@turngau-feldberg.de

Referentin: Antje Hammes

Älter werden kann eine wunderschöne Phase im Laufe der Lebenszeit sein. Dabei ist wichtig sich immer wieder zu verdeutlichen, dass vor allem das biologische Altern entscheidend ist, und nicht die Chronologie.

Mit unserem Ganzkörperworkout möchte ich Ihnen praktisch zeigen und erlebbar machen, wie man ein intensives und gezieltes Training auch im hohen Alter effektiv gestalten kann. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem bewussten Verzicht eines vielfältigen Gerätepools, um möglichst alltagsnah zu bleiben. Daneben spielt die Berücksichtigung der orthopädischen Veränderungen und deren notwendigen Stabilisation eine wichtige Rolle.

Das Training in so genannten Muskelketten und Muskelschlingen in Kombination mit der Sensomotorik erhöht die Intensität, die Alltagsrelevanz und ganz wichtig: Den Spaß beim Üben!