

Anmeldebögen für SSB-Kurse sind online

Die Anmeldebögen für die Sportkurse in der Backhausschule sind nun online. Die Kurse finden ab April statt und gehen bis zu den Sommerferien. Vor Ort sind bereits nette Gruppen, die sich immer wieder über Neuzugänge freuen, die gemeinsam in Bewegung kommen möchten.



Unsere Gruppen:

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining:

Mi.19:00-20:00 Uhr

In diesem Kurs werden durch sportliche Betätigung Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit geschult. Er orientiert sich darüberhinaus an den Kernziele des Gesundheitssports, die unter anderem die Verbesserung psychosozialer Gesundheitsressourcen, die Verminderung von Risikofaktoren und die Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden beinhalten.

Zielgruppe: Erwachsene bis 60 Jahren

Alltags Fitness Test und Training

Di.15:00-16:00 Uhr

In diesem Kurs überprüft der SSB die Alltags-Fitness mit einem speziellen, vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) entwickelten Test durch sechs verschiedene alltagsbezogene Aufgaben. Auf dieser Grundlage wird ein auf Teilnehmenden angepasstes Sport- bzw. Bewegungsprogramm durchgeführt, um am Ende dieses Kurses zu bestimmen, wie sich ihre Leistungsfähigkeit verändert hat.

Ältere Menschen kommen oftmals wegen ihres bewegungsarmen Lebensstils bereits bei normalen Alltagsaktivitäten nahe an ihre körperliche Leistungsgrenze, so dass z.B. Treppensteigen eine maximale Anstrengung bedeutet. Jeder weitere Funktionsrückgang kann dazu führen, dass sie ihre Selbstständigkeit einbüßen und auf Hilfe bei täglichen Aktivitäten angewiesen sind.

Glücklicherweise sind die meisten altersbezogenen Rückgänge in der körperlichen Leistungsfähigkeit sowohl vermeidbar als auch umkehrbar! Entscheidend ist, frühe Anzeichen von körperlicher Schwäche zu entdecken und die Bewegungsgewohnheiten rechtzeitig in geeigneter Weise zu verändern. Mit dem Alltags-Fitness-Test (AFT) und dem SSB-Trainingsprogramm wird dies bewirkt.

Zielgruppe: Erwachsene ab 60 Jahren

Weitere Infos und den Anmeldebogen findet ihr [HIER](#).