

# Sportkurse

## Kursprogramm

Informationen zu den Sportkursen entnehmen Sie bitte der unten aufgeführten Tabelle.

Infos und Anmeldung bei Alexander Kork, Tel. 0541/939357-15.

## Kursprogramm

Die beiden Kurse " Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining" sowie „Alltags Fitness Test und Training“ finden in der **Sporthalle der Backhausschule** statt (Hackländerstraße 8, Osnabrück). Der Longboard-Kurs und die Skigymnastik finden in der **VereinsSporthalle Limberg** auf dem ehemaligen Kasernengelände am Limberg (Am Limberg 1 in 49088 Osnabrück) statt.

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining für Erwachsene Zielgruppe: Erwachsene bis 60 Jahren Anmeldeformular_HUB_2.Quartal2024	mittwochs von 19 – 20 Uhr	außerhalb der Schulferien
Alltags Fitness Test und Training Zielgruppe: Erwachsene ab 60 Jahren Anmeldungformular_aft_2.Quartal2024	dienstags von 15 – 16 Uhr	außerhalb der Schulferien
Skigymnastik Zielgruppe: Erwachsene jeden Alters	montags von 19:00 – 20:00 Uhr	im Winterhalbjahr außerhalb der Schulferien

<p>Longboard-Fahren für Jungen und Mädchen im Grundschulalter</p>	<p>montags von 17:00 – 18:00 Uhr</p>	<p>wird zur Zeit nicht angeboten</p>
---	--	--

## **Für Erwachsene:**

Ganzheitliche Präventionsgymnastik unter gesundheitlichen Aspekten sowohl zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit als auch zur Kräftigung der Muskulatur.

### **Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining:**

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**

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

## **Nur von November bis März: Skigymnastik zur Vorbereitung auf den Wintersport**

Der Kurs bietet eine gute Vorbereitung für Wintersportler und beinhaltet Kräftigungsübungen, sowie Übungen zur Muskeldehnung die das Verletzungsrisiko beim Skifahren verringern sollen.

Zielgruppe: Erwachsene jeden Alters

## **Für Kinder:**

### **Longboardkurs:**

Der Longboardkurs ist für Fahranfänger im Grundschulalter an zum Erlernen der entsprechenden Grundtechniken. Koordination, Gleichgewicht, Sicherheit und vieles mehr erfordert es auf einem Longboard zu stehen. All dies wird unter fachlicher Begutachtung geübt und trainiert. Es wird gezeigt wie man sicher mit dem Longboard fährt – bis hin zu den ersten Tricks.