



AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

FIT MIT DER LANGHANTEL – EIN GANZKÖRPER-KRAFTAUSDAUERTRAINING FÜR JUNG UND ALT

PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Durch den natürlichen körperlichen Alterungsprozess und nicht ausreichende Bewegung wird die Muskulatur mit zunehmendem Alter schwächer. Ein gezieltes regelmäßiges Training kann diesen Prozess verlangsamen. Das Langhanteltraining ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining und beinhaltet die Grundübungen, die die gesamte Körpermuskulatur trainiert und die Schulung der motorischen Fähigkeiten fördert. Darüber hinaus werden der Stoffwechsel sowie das Herz-Kreislaufsystem und der passive Bewegungsapparat gestärkt. Die Bewegungsausführungen der Grundübungen ermöglichen ein Training mehrerer Muskelgruppen gleichzeitig.

INHALTE

- Einstieg in das Langhanteltraining
- Aufwärmübungen
- Heranführung durch ein Techniktraining bei maximaler gesundheitlicher Absicherung
- Bestückung der Langhantel individuell mit Gewichten für jede Übung
- Durchführung des Ganzkörpertrainings mit der Langhantel und motivierender Musik
- Cool-down

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Referentin:
Jana Raub
Fitnessökonomin B.A.
- **Montag, 9. Oktober 2023,**
18.15 – 19.15 Uhr
- **Kursraum 1** im Rehasentrum Junge
(Sprangerweg 3, II.OG)
- Maximal 10 TeilnehmerInnen
- **Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

ZIELGRUPPE

Menschen, die fitter werden möchten!

VERANSTALTUNGSART

Kurs

FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

*Vergünstigte Mitgliedschaft im Gesundheitstraining für 39,00€ im 1. Monat für Neukunden ...
Fitnesskurs „FIT mit der Langhantel“ ... RV Fit (3 Monate kostenfrei) ... u.v.m.*