



KURSPLAN KURSMARATHON

AM SAMSTAG 24.02.2024

KURSRAUM 1

Zeitraum	Kurstitel	Kursleitung
09:00 – 09:30 Uhr	Step Workout	Jana
09:35 – 10:05 Uhr	Fit mit dem Miniband	Jana
10:10 – 10:40 Uhr	Tiefenmuskulaturtraining	Jessi
10:45 – 11:45 Uhr	Langhanteltraining	Stephan
11:55 – 12:25 Uhr	Faszientraining	Celina
12:30 – 13:00 Uhr	Stretching	Celina

KURSRAUM 2

Zeitraum	Kurstitel	Kursleitung
09:00 – 09:30 Uhr	Energizer	Jessi
09:35 – 10:05 Uhr	Koordinationstraining	Jessi
10:10 – 10:40 Uhr	Tabata (intensiv!)	Stephan
10:45 – 11:15 Uhr	Powerbauch	Jana
11:20 – 11:50 Uhr	Beckenbodentraining	Celina
11:55 – 12:25 Uhr	Mobility: Schwerpunkt Hüfte	Elena
12:30 – 13:00 Uhr	Entspannung	Elena

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN (FMS)

In der Zeit von 10:00 bis 13:00 Uhr bieten wir euch darüber hinaus auf der Trainingsfläche den **FMS-Test** an. Hierbei handelt es sich um eine Testserie (bestehend aus 7 Einzeltests) zur funktionellen Bewegungsanalyse, mit deren Hilfe Schwächen, Asymmetrien und Dysbalancen aufgedeckt werden können. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig, schaut bei Interesse einfach auf der Trainingsfläche vorbei.



KURSBESCHREIBUNGEN

Step Workout ist ein Training bei den Bewegungen und Schritte mit einem Stepper zu rhythmischer Musik ausgeführt werden. Durch die Verwendung des Steppers werden sowohl die koordinativen Fähigkeiten geschult als auch die Ausdauer trainiert und die Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur gestärkt.

Energizer (Gehirnjogging) sind kleine gruppenspielerische Spiele (zu zweit, in Kleingruppen oder mit der gesamten Gruppe), bei denen ihr vor allem kognitiv gefordert werdet. Ziel ist die Aktivierung körperlicher und geistiger Energien, wobei der Spaß im Vordergrund steht.

Fit mit dem Miniband ist ein gelenkschonendes Training für den gesamten Körper. Durch die Verwendung eines Minibands (auch Loop genannt) kann das Training individuell angepasst werden und trägt zur Kräftigung der Muskulatur und Stabilisation des gesamten Körpers bei.

Koordinationstraining ist das gezielte Erlernen eines funktionierenden Zusammenspiels von Nervensystem, Gehirn und Muskeln. Wer seine Koordination trainiert, der schult allgemein betrachtet seine Fähigkeit, Bewegungsprogramme mit hoher Qualität durchzuführen und auch situationsgemäß anzupassen.

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining, bei dem die Übungen insgesamt 8 Mal in kurzen 20 Sekunden Intervallen, mit 10 Sekunden Pause, durchgeführt werden. Somit trainiert Tabata sowohl die Muskulatur als auch die Ausdauer.

Tiefenmuskulaturtraining spricht gezielt die tiefliegenden Muskeln an, die essentiell für deine Stabilität und Beweglichkeit sind, sich aber im Gegensatz zu den oberflächlichen Muskeln nicht willentlich anspannen lassen. Instabile Unterlagen, Stabys und Schwingringe kommen zum Einsatz.

Langhanteltraining fordert den gesamten Körper, da die meisten Übungen mehrere große Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen. Der Bewegungsablauf wird im Gegensatz zu Kraftmaschinen nicht geführt, weshalb der ganze Körper sicherstellen muss, dass die Übung richtig ausgeführt wird. Das verbessert das Zusammenspiel der Muskeln, steigert das Koordinationsvermögen und optimiert das Balancegefühl.

Powerbauch umfasst ein gezieltes Training der gesamten Rumpfmuskulatur. Das Training beinhaltet unterschiedliche Übungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, deren Zusammenspiel für eine aufrechte Haltung sorgt.

Beckenbodentraining geht gezielt auf die Wahrnehmung und Ansteuerung unserer Körpermitte ein. Neben dem Schutz vor Inkontinenz trägt ein kräftiger Beckenboden auch unter anderem zur Rückengesundheit bei. Es werden Alltagsübungen vermittelt, die im Anschluss eigenständig weitergeführt werden können.

Faszientraining soll punktuell Verspannungen lösen und die Gleitfähigkeit des Gewebes wiederherstellen, um Schmerzen zu reduzieren. Dabei kommen Faszienbälle und -rollen sowie verschiedenen Körperübungen zum Einsatz.

Mobility: Schwerpunkt Hüfte: In diesem Kurs wird der Fokus auf die Beweglichkeit der Hüfte gelegt. Dafür wird es 30 Minuten verschiedene Elemente aus den Bereichen Dehnung, Kraft, und aktiven Mobilisationsübungen geben.

Stretching verbessert die Beweglichkeit und Flexibilität der Muskulatur. Es werden alle relevanten Muskelgruppen bearbeitet, um das Körpergefühl positiv zu beeinflussen, Stress zu reduzieren und Verspannungen zu lösen.

Entspannung: Zusammen wollen wir 30 Minuten Atemübungen und Achtsamkeit praktizieren. Dabei wird durch eine Traumreise, mit musikalischer Begleitung, geführt.