



TRAININGSFAKTOR LEBENSQUALITÄT

Der biologische Prozess der Alterung kann durch körperliche Aktivität zwar nicht aufgehalten werden, regelmäßige Bewegung ist aber eine Voraussetzung zur Aufrechterhaltung körperlicher Funktionen. Regelmäßige Bewegung kann somit den altersbedingten physiologischen Funktionsverlust verlangsamen und die Lebenserwartung in guter Gesundheit erhöhen. Die umfassendsten gesundheitlichen Gewinne lassen sich erzielen, wenn Aktivitäten zu allen motorischen Hauptbeanspruchungsformen ausgeführt werden.

Ziele:

- ✓ Verbesserung der Lebensqualität
- ✓ Erhalt / Steigerung von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination
- ✓ Ausgleich zum bewegungsarmen Alltag
- ✓ Steuerung der Gesundheit in der notwendigen Eigenverantwortung

Inhalte:

- ✓ gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen
- ✓ wirbelsäulengerechtes Alltagstraining
- ✓ Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung
- ✓ moderates Herz-Kreislauftraining

Trainingszeiten und Termine 2020

- | | | |
|---------------------------------|---|---------------------|
| ✓ 10x freitags 12.15-13.15 Uhr | Trainingsfaktor Lebensqualität Senioren | 01.10. - 03.12.2020 |
| ✓ 10x freitags 13.30- 14.30 Uhr | Meridiandehnübungen Senioren | 01.10. - 03.12.2020 |
| ✓ 10x freitags 14.45-15.45 Uhr | Trainingsfaktor Lebensqualität Erwachsene | 01.10. - 03.12.2020 |
| ✓ 10x freitags 16.00-17.00 Uhr | Meridiandehnübungen Erwachsene | 01.10. - 03.12.2020 |

Preise:

- ✓ Einzelkurs: 13,00€
- ✓ mehrere Kurseinheiten 12,00€/je Kurseinheit

Hinweis:

Aus gesundheits- und trainingswissenschaftlicher Sicht ist es optimal mind. 2x/Woche gezielt etwas für seine Gesundheit zu tun.

Meine Kursangebote laufen zeitlich parallel und sind aufeinander abgestimmt.

Bei Buchung von zwei Kursen (zweimaliges Training pro Woche) beträgt die Kursgebühr 10,00€ je Kurseinheit. Der Kurs Trainingsfaktor Lebensqualität ist dabei auch mit dem Kurs Meridiandehnübungen kombinierbar.

Während der Coronapandemie finden alle Kurse im Freien im Südpark Erfurt statt (Treffpunkt: Friedrich-Ebert-Straße 50A). Der Südpark ist direkt am Steigerwaldstadion gelegen. Zu erreichen ist er mit der Straßenbahnlinie 3 und 4. Ausreichend Parkmöglichkeiten finden Sie in der Johann-Sebastian-Bach-Straße.