

## Bereich Ältere

### Rund um Fit 2018 - Best Age (8 LE)

#### **Mehr Lebensqualität durch Bewegungsvielfalt**

Die gezielte Erhaltung von wesentlichen Fähigkeiten ist für ein gesundes Altern unabdingbar. Vielseitige Trainingsangebote können dies leisten. Das Tages Special präsentiert dazu vier verschiedene thematische Angebote, die in jeder Trainingsgruppe umgesetzt werden können. „**Fliessendes Ganzkörperworkout**“ – ein Trainingsprogramm mit mobilisierenden Übungen, kraftvollem Halten, sanften Schwüngen, Dehnen, Anspannen und Loslassen. Das Bewegen der langen Muskelketten fördert die „Fasziengesundheit“. Ausgewählte Prinzipien des Faszientrainings werden so ohne Zusatzgeräte umgesetzt - ein Genuss für den Körper und den Geist.

Ein Theoriebeitrag zu Thema Faszien und zur Methodik von „Flows“ unterstützt den Informationsbedarf der Übungsleiter.

„**Krafttraining und Gleichgewicht**“ – zwei Kernkompetenzen, die für den Erhalt der Selbstständigkeit und für die Bewältigung des Alltags von immenser Bedeutung sind. Das basisorientierte Gleichgewichtstraining wird mit kraftorientierten Übungen auf instabilen Unterlagen kombiniert.

„**Koordination spielerisch trainieren**“ – kleine Spielformen sind immer wieder eine positive Herausforderung. Gerade für ältere Menschen können sie das Zusammenspiel von Bewegen und Denken, die Merkfähigkeit, die Reaktionsfähigkeit positiv beeinflussen.

„**Musik und Bewegung als Jungbrunnen**“ – Kreativität, Inspiration, Motivation, Spass und soziale Kommunikation in der Gruppe sind die Ziele und Absichten des Herz- Kreislauftrainings mit Musik. Der musikalische Spannungsbogen kann von Country bis zum „Hitmix“ reichen.

**Mit einer „bewegten Entspannung“ endet das „Rundum Fit“ Programm.**

Termin: Samstag, 27. Oktober 2018, 10 - 17 Uhr

Ort: Tremsbüttel, Sporthalle GZ

Referenten: DTB Akademie vor Ort

Meldeschluss: 01. Oktober 2018