

Pädagogisches Konzept

Fitness und Gymnastik

Lernziel:

In allen Fitness- und Gymnastikkursen erlernen die Teilnehmenden, ihre Muskelkraft und Ausdauer zu verbessern, um den Bewegungsapparat gesund zu halten und das Risiko von Verletzungen zu minimieren.

Inhalte:

Unter professioneller Anleitung erlernen die Teilnehmende Übungen, für die Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung. Durch regelmäßiges Üben steigern sie ihre Leistungsfähigkeit.

Methode:

Die hochqualifizierte Fitnesstrainer/Innen unterstützen das Programm durch verschiedene Kleingeräte und motivierender Musik, um die Kurse abwechslungsreich zu gestalten.