



Lehrgänge und Fortbildungen

Wellness / Fitness / Gesundheit

Aquajoggen – Aerostep - Pezziball

Wird mit 8 UE zur ÜL/FÜL Lizenzverlängerung anerkannt.

Veranstalter:	TG Oberlahn-Eder
Zielgruppe:	Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Aerobic, Fitness, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
Termin:	19. Nov. 2017
Uhrzeit:	9:00 bis 16.00 Uhr
Ort:	35232 Dautphetal-Buchenau Vor der Hardt -> Sporthalle
Referentinnen:	Ditta Nölling
Gebühr:	50.- € / mit GymCard 45,- €
Anmeldung:	bis zum 05.11.17 an Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Straße 46a, 35037 Marburg, Tel. 06421-3031885 geschaeftsstelle@turngau-oberlahn-eder.de

Aquajoggen-Aerostep-Pezziball

Die Sinneswahrnehmung beginnt im Kopf, oder in den Füßen. Zum Training des Gleichgewichts, der Körperwahrnehmung, der Muskelketten und Faszien sind diese Angebote hervorragend geeignet. Im Wasser verhält sich der Körper völlig anders als an Luft, das Gleichgewicht muss stets neu eingestellt werden und die Leitung hierfür übernimmt der Kopf. Auf dem Aerostep übernehmen diese Aufgabe die Füße. Der Pezziball (**dieses Gerät kann nur während der Fortbildung eingesetzt werden, wenn jeder seinen eigenen Ball mitbringt**) wiederum ist schon in sich instabil, ermöglicht durch Fixierung des Beckens auf instabilem Untergrund wiederum völlig andere Möglichkeiten der Bewegung.

Die Kombination dieser Sportangebote verbessert die Bewegungsharmonie und Beweglichkeit, fördert die Koordination, die Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit, Haltung, Körperwahrnehmung und Körperkontrolle.

