

Kursbeschreibung Zusatzprogramm

Medizinballtraining & Athletik Kurs 1

Inhalt des Kurses:

Schwerpunkt des Medizinballtrainings und der Konditionsgymnastik ist die Kräftigung der zur Abschwächung neigenden Muskulatur (Bauch- und Rückenmuskulatur). Alle Muskeln werden gekräftigt, wodurch individuelle Schwächen behoben werden. Durch die allgemeine Ganzkörperkräftigung verbessert sich die Beweglichkeit, was dazu führt, dass sportliche Bewegungen qualitativ besser ausgeführt werden können. Dies wiederum führt zu einer geringeren Verletzungsgefahr. Die Leistungsfähigkeit wird durch mehr Beweglichkeit, Körperstabilität und Dynamik gesteigert.

Termine*:	Do. 12.04.2018 - 27.09.2018
Uhrzeit:	18:15 - 19:45 Uhr
Einheiten:	21
Kursleiter/in **::	Beata Serkiz
Teilnehmeranzahl:	20
Kosten:	75,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Outdoor Parcours

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:
www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:
sportzentrum.hr@siemens.com

* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.