

Krafttraining

Ziel	<p>Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der persönlichen Fitness.</p> <p>Die Teilnehmer beherrschen den korrekten Umgang mit den Fitness- und Kraftgeräten.</p> <p>Im Sinne des "life-time-sports" lernen die Teilnehmenden selbstständig zu trainieren.</p>
Beschreibung	<p>Gemeinsames auf die einzelnen Teilnehmenden ausgerichtete Training im Fitnessraum des GIBZ.</p> <p>Individuelle Beratung und Hilfe beim Zusammenstellen eines geeigneten Trainingsplanes.</p> <p>Mögliche Trainingsschwerpunkte: Kraftaufbau (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer), Ausdauerfähigkeit, Gewichtskontrolle, Beweglichkeit, verbesserte Körperhaltung, Gleichgewichtssinn oder eine Kombination daraus.</p> <p>Persönliche Beratung bezüglich Trainingsausführung, Trainingslehre, Anatomie-Physiologie, Methoden oder anderen Sporthet-Themen ist möglich.</p> <p>Die kursleitende Person hilft Fehlbelastungen zu vermeiden und klärt Fragen.</p> <p>Methode</p> <p>Gemeinsames und doch individuell-persönliches Training Individuelle Beratung und Hilfsstellung</p> <p>Durchführung</p> <p>Die Kraft- und Fitnesstrainingskurse werden für die Schultage (Montag bis Donnerstag) publiziert.</p> <p>Ein Training dauert mindestens 45 und maximal 90 Minuten. Die genaue Startzeit kann Ihrem persönlichen Stundenplan angepasst werden.</p> <p>Wird ein Kurs definitiv durchgeführt, sind Sie bei einer Teilnahme verpflichtet, diesen vollständig zu besuchen.</p>
Voraussetzung	keine
Kosten	kostenlos
Anmeldung	Die Anmeldung erfolgt über das schulNetz (eSchool).