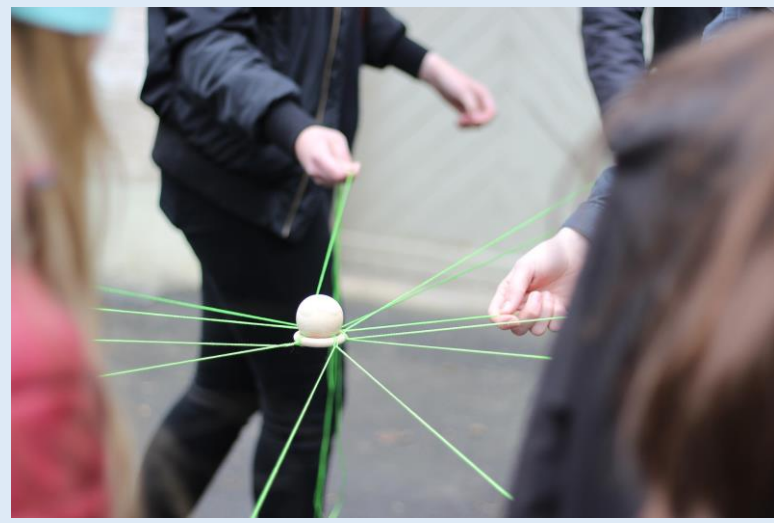


Koordinationstraining mit Köpfchen und Verstand



Um unseren Geist auch im Alter noch fit zu halten und unsere Widerstandskraft für psychische Einflüsse zu erhöhen bietet das Sportliche Training eine Vielzahl an Möglichkeiten. Ein entscheidender Aspekt ist uns von Natur aus gegeben: die Plastizität unseres Gehirns, die wir uns durch Kombination geistiger und sportlicher Aktivitäten zunutze machen können.

Im Seminar räumen wir verschiedenen Trainingsbausteinen gleichermaßen Raum und Zeit ein:

Baustein 1: Funktionelle dreidimensionale Bewegungssequenzen des täglichen Lebens

Baustein 2: Koordinationsübungen für die Denk- und Merkfähigkeit und eine bessere Hirndurchblutung

Baustein 3: Spielen in der zweiten Lebenshälfte

Baustein 4: Übung mit Kleingeräten zur Schulung der taktilen Wahrnehmung

Bei allen Bausteinen wird darauf Bezug genommen, welche sportlichen Trainingsziele mit den jeweiligen Inhalten verbunden sind.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, Trainer*innen, Interessierte

Termin: 21.10.2023 von 9:00 – 15:00 Uhr (8 LE)

Ort: Sporthallenkomplex „Werner Seelenbinder“
Karl-Marx-Allee 9 – 07747 Jena

Gebühr: 45,00 Euro

Dozentin: Kirsten Müller

Hinweis: zur Lizenzverlängerung ÜL C und B anerkannt

Anmeldung und Rückfragen richten Sie bitte an:

Stadtsportbund Jena e.V.

Am Stadion 2

07749 Jena

Tel.: 03641 394612

E-Mail: info@ssb-jena.de

