



Begeisterung
Energie
Ausstrahlung
Liebe
Kommunikation
Freude



Neubeginn
Glück
Mut
Kreativität
Wachstum
Flexibilität

Konzept im Gesundheitssport

NeuroVital – Sensorisches Kraftausdauertraining

Konzeptbeschreibung

Ganzheitlich orientiertes sensorisches Fitness- und Gesundheitstraining mit Übungen zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht, zum Erhalt und zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit sowie Inhalten der Entspannung. Gleichzeitig wird theoretisches Wissen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit transportiert.

Konzeptziele

- Allgemeine Verbesserung der Bewegungsgewohnheiten
- Verbesserung der physischen Gesundheitsressourcen (konditionelle Fähigkeiten: Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, zzgl. Körperwahrnehmung + Entspannung)
- Verbesserung der psychosozialen Gesundheitsressourcen (Wissen, Stimmung, Körperkonzept, Kompetenzerwartung, soziale Bindung)
- Verminderung von Bewegungsmangel als gesundheitlicher Risikofaktor
- Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
- Steigerung der emotionalen Gesundheit, des Wohlbefindens und Verbesserung der Lebensqualität
- Nachhaltige Bindung an Bewegung und Sport

Konzeptinhalte

- Sensorische Spiel- und Übungsformen zu den Programmbausteinen (Aufwärmen, Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannung)
- Zusätzlich kommen eine Einstiegs- und Abschlussphase sowie die Vermittlung von Informationen zum Einsatz



Begeisterung
Energie
Ausstrahlung
Liebe
Kommunikation
Freude



Neubeginn
Glück
Mut
Kreativität
Wachstum
Flexibilität

Konzept im Gesundheitssport

NeuroVital – Sensorisches Kraftausdauertraining

Konzeptmethoden

- Einzel-, Kleingruppen und Gruppenformen
- Gespräche zur Informationsvermittlung bewegungsorientierter Themen (z.B. Handlungs- und Effektwissen, Entstehung von und Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen)
- Reflexion
- Medieneinsatz
- Einsatz von Kleinmaterialien
- Sensorische Spiel- und Übungsformen unter trainingswissenschaftlichen Methoden zur Verbesserung der physischen Ressourcen

Zielgruppe

Erwachsene (m/w) ab 18 Jahren ohne akute behandlungsbedürftige Erkrankungen, die den Einstieg oder Wiedereinstieg in strukturiert angeleitete Bewegungsprogramme anstreben.

Umfang & Dauer

8 Einheiten á 60 Minuten

WIR SIND

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



kunert BILDUNG & BERATUNG in GESUNDHEIT & SPORT
Christian Kunert
0172 1605080
Info@christiankunert.de
www.christiankunert.de