

Einfache Übungen für zuhause

Allgemeine Übungen

Übung 1

- Kennenlernspiele, Gleichgewichtsübungen für jedermann
- Herz-Kreislauf-Training mit unterschiedlichen Choreografien
- Kräftigungstraining mit dem Thera-Band I (Heimtrainingsprogramm)
- Entspannungsübungen mit dem Igelball
- Rückmeldung, Auswertung, Befinden

Übung 2

- Aufwärmen mit dem Partner
- Mobilisationsübungen für die Nacken- und Schultergürtelmuskulatur
- Einführung in die Aerobic mit begleitender Herzfrequenzmessung
- Kräftigungstraining mit dem Thera-Band II (Heimtrainingsprogramm)
- Entspannung mit bewusster Atmung
- Rückmeldung, Auswertung, Befinden

Übung 3

- Aufwärmen mit Musik
- Rhythmisierungs- und Kopplungsübungen mit Musik und Herzfrequenzmessung
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht I (Heimtrainingsprogramm)
- Dehnungsübungen
- Körperwahrnehmungsübungen zur Entspannung mit PartnerIn
- Rückmeldung, Auswertung, Befinden

Übung 4

- Aufwärmen mit PartnerIn
- Herz-Kreislauf-Training mit Musik und Herzfrequenzmessung
- Körperwahrnehmung und Haltungsschulung
- Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht II (Heimtrainingsprogramm)
- Entspannung mit Yogaübungen
- Rückmeldung, Auswertung, Befinden

Übung 5

- Aufwärmen mit Musik
- Koordinationsübungen
- Herz-Kreislauf-Training nach der Dauermethode mit Herzfrequenzmessung
- Einübung einer Choreografie II
- Entspannung mit Dehnübungen
- Rückmeldung, Auswertung, Befinden

Übung 6

- Aufwärmen mit PartnerIn und Musik
- Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit
- Herz-Kreislauf-Training durch die eingeübte Choreografie
- Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Entspannungsmassage mit dem Igelball
- Rückmeldung, Auswertung, Befinden