



Senioren-sport für Männer



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Im Seniorensport wird gezielt das gemeinsame Sporttreiben dieser Altersklasse gefördert. Qualifizierte Kursleiter/innen bieten Seniorensport an, der auf Prävention abzielt. Seniorensport fördert die Gesundheit und verursacht als psychologischen Nebeneffekt auch ein besseres persönliches Wohlbefinden, ein steigendes Selbstwertgefühl und trainiert überdies die Willensstärke. Auch eine soziale Komponente durch den Kontakt zu Gleichgesinnten kommt zum Tragen. Eine Kombination aus körperlicher und geistiger Aktivität hat den Forschern zufolge positive Auswirkungen auf das Gehirn und somit auf das Gleichgewicht, die Reaktionsfähigkeit und die Muskelkoordination. Das Training macht Sie natürlich nicht jünger. Dennoch trägt sportliche Aktivität auch mit zunehmendem Alter entscheidend dazu bei, Ihre Gesundheit zu erhalten und sogar zu verbessern. Durch die gesundheitlichen Vorteile des regelmäßigen Trainings wird das Verletzungsrisiko geschmälert.

Inhalt

In dieser Stunde mobilisieren Sie ihre Muskulatur und Gelenke, fördern Ihre koordinativen Fähigkeiten durch kleine Schrittkombinationen oder Bewegungs-/Ballspiele und kräftigen Ihre Muskulatur mit Handgeräten oder Ihrem eigenen Körpergewicht. Um die Beweglichkeit zu erhalten wird am Ende der Stunde die Muskulatur gedehnt. Leichte bis mittlere Belastungen reichen aus, um Trainingserfolge zu erzielen. Sicherheit bietet die Betreuung durch einen für diese Zielgruppe qualifizierten Kursleiter/in.

Lernziele

- Statt Leistungsdruck hilft das gemeinsame Training in einer Gruppe Gleichgesinnter, damit sie (wieder) Spass am Sport haben.
- Körperliche Aktivität in Form von Sport kann nachweislich dabei helfen, bereits bestehende gesundheitliche Probleme zu verbessern.
- Erfahrene Kursleiter/innen helfen dem Neuling, sich zurechtzufinden. Außerdem trägt gemeinsamer Sport dazu bei, neue soziale Kontakte aufzubauen und zu pflegen.
- Diese vielseitige Art von Training ist eine relativ verletzungsarme Sportart, vor allem, wenn man von einem qualifizierten Kursleiter/in betreut wird. Gleichzeitig werden die Verletzungsgefahren und das Sturzrisiko bei alltäglichen Belastungen deutlich reduziert.

Zusatzinfo

Kursort: Areal Kirschgarten, Hermann Kinkelin-Strasse 6, Trakt D, Halle 4+5

Datum

07.12.2022 - 22.03.2023 / E_1625262

Zeit

19:15 - 20:05 h

Wochentage

Mi

Dauer

14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**

Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Senioren-sport für Männer



Garantierte Durchführung

Preis

CHF 210.00

Durchführungsort

Turnhalle, Hermann Kinkelin Strasse 6, 4051 Basel

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	07.12.2022	19:15 - 20:05
2 Mi	14.12.2022	19:15 - 20:05
3 Mi	21.12.2022	19:15 - 20:05
4 Mi	04.01.2023	19:15 - 20:05
5 Mi	11.01.2023	19:15 - 20:05
6 Mi	18.01.2023	19:15 - 20:05
7 Mi	25.01.2023	19:15 - 20:05
8 Mi	01.02.2023	19:15 - 20:05
9 Mi	08.02.2023	19:15 - 20:05
10 Mi	15.02.2023	19:15 - 20:05
11 Mi	22.02.2023	19:15 - 20:05
12 Mi	08.03.2023	19:15 - 20:05
13 Mi	15.03.2023	19:15 - 20:05
14 Mi	22.03.2023	19:15 - 20:05