

Kurskonzept BODYPUMP®

Präventionskurs nach § 20 SGB V

Präventionsprinzip: Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten

Kursname: BODYPUMP® (aus den weltweit bekannten LES MILLS Programmen)

Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche mit Haltungproblemen

Inhalte: Langhanteltraining im Kraftausdauer-Bereich zu mitreißender Musik und begeisternden Choreographien. Gewichtsreduktion durch den erhöhten Kalorienverbrauch. Individuelles Training in der Gruppe, da die Trainingsgewichte dem jeweiligen Leistungsstand angepasst werden.

Kursziele:

- Verbesserung der Muskelkraft und Kraftausdauer
- Verbesserung der allgemeinen Fitness
- Steigert die Knochendichte und ist somit eine hervorragende Vorbeugung vor Osteoporose
- Verbesserung der Körperhaltung
- Gewichtsreduktion (bis zu 600 kcal pro Stunde)
- Allgemeines Wohlbefinden

Stundenaufbau: Eine Stunde (60 min.) besteht immer aus 10 Einheiten die es jedem Teilnehmer erlauben ein Ganzkörpertraining mit einer von ihm selbst gewählten Intensität durchzuführen.

Die Stunde startet mit einfachen Aufwärmübungen in denen mit leichten Gewichten alle wichtigen Muskelgruppen erwärmt werden. Dann folgt eine feste Reihenfolge von Übungen für folgende Muskelgruppen:

- Beine - Squats
- Brust
- Rücken
- Arme - Trizeps
- Arme - Bizeps
- Beine – Ausfallschritte
- Schulter
- Bauch

Zum Abschluss erfolgt ein Cool down mit Stretching-Übungen.

Kursgröße: max. 15 Teilnehmer

Hilfsmittel: Langhantelstangen, Steps und Gymnastikmatten

Kursort: _____

Kursraumgröße: _____ qm

Kursdauer: 12 Wochen, einmal wöchentlich 60 min.

Alle drei Monate gibt es ein neues Trainingsprogramm mit neuer Choreographie bei gleich bleibendem Grundkonzept. Dies ist gleichzeitig der Start eines neuen Kurses.

Kurskosten: _____,- €

Kursleitung: Name: _____

Vorname: _____

Beruf: _____

Telefon: _____

Wir bestätigen die Richtigkeit der oben gemachten Angaben und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Ort, Datum

Stempel, Unterschrift