

Green Exercise

Gesundheitstraining im Grünen

Green Exercise

Einleitung

Wiesen, Wälder und Parks laden schon immer dazu ein, sich zu bewegen und aktiv zu sein. Gerade seit Pandemiezeiten ziehen viele Menschen die freie Natur den Turnhallen und Fitnessstudios vor. Und dafür gibt es gute Gründe: Bewegung im Freien verbessert die Fitness, Stimmung und Motivation, hilft bei der Stressregulation und stärkt das Immunsystem.

Dieser praxisnahe Kurs bietet Einblicke in die unzähligen Möglichkeiten, die Natur zu seinem persönlichen Fitnessstudio zu machen. Kraft und Ausdauer, Koordination und Balance, Wahrnehmung und Entspannung lassen sich unkompliziert und ohne besonderen Materialaufwand trainieren.

Handlungskompetenzen (Ziele)

Erstellen eines individuellen und zielgerichteten Übungsprogrammes unter Einbeziehung der Natur

Inhalte

- Hintergründe und wissenschaftliche Erkenntnisse über die Vorzüge von Bewegung im Freien
- Den Aufforderungscharakter der Natur erfahren und nutzen
- Einbeziehung von natürlichen Hindernissen
- Übungsreihen mit dem passenden Anspruch für jeden Leistungsstand
- Neue und abwechslungsreiche Impulse das für Gruppen- und Einzelsetting

Methoden/Arbeitsweisen

Dieser Kurs ist überwiegend praxisorientiert

Maximale Gruppengröße

20 Teilnehmende mit einer Lehrperson

Zielgruppe

Fachpersonen für Therapie, Sportwissenschaften und weitere Interessenten auf Anfrage

Teilnahmevoraussetzungen

Berufsdiplom

Dozent

Mandy Petereit



- Physiotherapeutin
- Bobath-Therapeutin
- Fachtherapeutin „Gehen verstehen“

<u>Kursort</u>	Bad Zurzach
Kurs	23466
Datum	30. August 2023
Zeiten	9.00 bis 18.00 Uhr
Kosten	CHF 230.-