LANDESSPORTBUND
BRANDENBURG

Bewegungsangebot XXL

Fitness XXL Mollig und mobil mit Airex-Matten

Zeit: 60 Minuten**, TN:** 15 Erwachsene (Frauen und Männer)**, Ort:** Gymnastik- oder Sporthalle

Viele übergewichtige Teilnehmer/innen nehmen an unterschiedlichen Bewegungsangeboten teil, wie z.B. spezielle XXL-Gruppen, Präventionsgruppen, Rehasportangeboten (Diabetes, Herzsport und Orthopädie) und auch Breitensportgruppen.In diesem Stundenbeispiel werden Übungen mit Airex-Matten vorgestellt.
Juni 2015

Bewegungsangebot XXL"Mollig und mobil"

Zeit: 60 Minuten, **TN:** 15 Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Gymnastik- oder Sporthalle

Mehr als 50 % der deutschen Erwachsenen wiegen zu viel; ca. 1/5 haben bereits krankhaftes Übergewicht. Mit steigendem Lebensalter nimmt der Anteil der Übergewichtigen zu. Mögliche Folgen sind gesundheitliche Beeinträchtigungen, sowie Einschränkungen im Alltag und Berufsleben. „Besonderheiten und Bedu?rfnisse“ der u?bergewichtigen Teilnehmenden mu?ssen der Übungsleitung (ÜL) bewusst sein und in Bewegungsangeboten XXL adäquat umgesetzt werden.
August 2012