

SpoKs – Sportorientierte Kompaktschulung – Praxisgruppe

Hallo liebe Leute,

nach der erfolgreichen und sehr informativen sowie motivierenden Schulung von April bis Juni 2017 hat die Teilnehmergruppe beschlossen, in einer Praxisgruppe die erlernten Inhalte regelmäßig umzusetzen.

Spezielle Trainingsformen, die nachweislich neurotrophe Wirkungen haben, werden als geräteunabhängiges Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining in der Gruppe durchgeführt. Ziel ist es, seine persönlichen Grenzen langfristig wieder Stück für Stück zu erweitern. Die Übungen sind sehr spielerisch aufgebaut und machen richtig Spaß.

Durch viele Variationsmöglichkeiten in der Ausgestaltung ist das Angebot auch für Menschen mit eingeschränkter Geh- und Stehfähigkeit geeignet.

Die bisher geplanten Termine sind der 04.02., 04.03., 08.04., 13.05. und 10.06.2018 in der Zeit von 12 – 15 Uhr in der Sport-Kita-Bothfeld, Prinz-Albrecht-Ring 2, 30657 Hannover (Eingang auf der Seite zur Sünderstraße), Parkplätze sind ausreichend vorhanden.

Während der drei Stunden bleibt neben der Aktivität auch Zeit für eine kleine Wiederholung der Hintergrundtheorie, für Gespräche und Pausen. Also keine Sorge vor Überforderung! Der Spaß an der Bewegung in der Gruppe steht im Vordergrund.

Mitzubringen sind sportliche, lockere Kleidung, Hallenturnschuhe und eine Kleinigkeit zu Essen und zu Trinken.

Ab Januar 2018 findet dieses Angebot in Kooperation mit dem TuS Bothfeld 04 e.V. inklusive Übungsleiter und Versicherungsschutz statt! Veranstaltungsort ist weiterhin der Sportkindergarten Bothfeld.

Wir freuen uns über Anmeldungen!

