

Gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining für Jugendliche im Alter von 12 - 16 Jahren

Um den zunehmenden Haltungsschäden aufgrund von Bewegungsmangel entgegenzuwirken, empfiehlt es sich für viele Jugendliche schon frühzeitig mit einem gut dosierten Muskelaufbau- und Ausdauertraining zu beginnen.

Das Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen bedarf jedoch einer besonderen Betreuung. Da sich die Kinder und Jugendliche noch im Wachstum befinden, haben sich die Wachstumsfugen in den Knochen häufig noch nicht geschlossen und der Bewegungsapparat ist somit nicht vollständig ausgereift. Eine falsche und zu starke Belastung wäre deshalb besonders schädlich.

In Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten wurde ein spezielles Angebot für diese Zielgruppe erarbeitet und wird durch Fachpersonal betreut.

Das individuell abgestimmte Trainingsprogramm unterstützt ein gesundes Wachstum und dient schon frühzeitig zur Prävention oder Verbesserung von Haltungsschwächen und Haltungsschäden. Ein angepasstes Herz- Kreislauftraining vervollständigt das Training, führt zur Gewichtsreduktion und beugt Übergewicht vor.

Konzept

| | |
|---|---|
| Zielgruppe : | Jugendliche (12 – 16 Jahre) |
| Leitung : | Sandra Rapp Staatl. anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin |
| Organisation : | 10er Karte mit Eingangs- und Abschlusscheck Trainingseinheiten (2.-10.) durch Trainer betreut. |
| Gültigkeit : | halbes Jahr |
| Ablauf: 1.Termin + Eingangsscheck: | Anamnesegespräch, Untersuchung (Anwesenheit eines Erziehungsberechtigten ist erwünscht!), Körperanalyse, Trainingsplan (Dauer ca. 1,5 Stunden) |
| Training: | 9 Trainingseinheiten |
| Abschlusscheck : | Gespräch, Untersuchung Körperanalyse |
| Eingangs- und Abschlusscheck : | Dienstag + Donnerstag nachmittags (nur nach Absprache) |
| Trainingszeiten : | Mo.- Fr. 13.00 – 17.00 Uhr Sa., So+ 11.00 – 19.00 Uhr Feiertag In den Schulferien von 9.00 - 17.00 Uhr. |
| Wie geht's dann weiter? | Nach der Zehnerkarte und dem Abschlusscheck ist ein freies Training anhand des erstellten Trainingsplanes möglich. (10er Karte oder Mitgliedschaft) Die Kosten für das Startpaket entfallen! |

Teilnahmebedingungen

1. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Angebot ist das Einverständnis der Eltern (Unterschrift auf der umseitigen Anmeldung).
2. Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen.
3. Es gilt die allgemeine Hausordnung.
4. Mitzubringen sind Sportkleidung, Hallensportschuhe und ein großes Handtuch.
5. Falls eine ärztliche Empfehlung besteht, bitten wir diese mitzubringen.

Kosten

| | Spvgg. Mitglieder | Gäste |
|--|------------------------------|-----------------|
| 10er Karte inklusive Eingangs- und Abschlusscheck | 85 Euro | 110 Euro |
| Pfand für Zugangsschlüssel (bei Verlust werden diese 25 Euro vom FitKom einbehalten) | 25 Euro | |

Anmeldung

Hiermit melde ich mein Kind zum Gerätetraining verbindlich an:

Vorname, Name

Geburtsdatum

Erziehungsberechtigter (Name)

Straße, PLZ, Ort

Telefon

Zutreffendes bitte ankreuzen!

Spvgg -Mitglied Nicht-Spvgg-
Mitglied

Die Gebühr wurde bei der Anmeldung bezahlt.

Datum / Unterschrift des Erziehungsberechtigten

Vom FitKom-Personal auszufüllen:

▼ *Bitte abschneiden und mitgeben!* ▼

Termin Eingangsscheck :

1. Termin (Training) :

Abschlusscheck :

Unsere Öffnungszeiten

Mo.- Fr. 8:00 Uhr – 23:00 Uhr
Di. 7:00 Uhr – 23:00 Uhr
Sa., So., Feiertage 9:00 Uhr – 20.00 Uhr

Kinderbetreuung

Di., Mi., 8.00 Uhr – 11.30 Uhr
Fr. 8.00 Uhr – 12.00 Uhr



SPORTVEREINIGUNG
BESIGHEIM e.V.



Gesundheitsorientiertes

Kraft- und Ausdauertraining

für Jugendliche

FitKom



Spvgg. Besigheim e.V.
FitKom
Jahnstr. 9
74354 Besigheim
Tel.: 07143- 4099316
Fax.: 07143- 963281
www.fitkom-besigheim.de
info@fitkom-besigheim.de

