

Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining für Ältere

Bewegung ist für ältere Menschen sehr wichtig. Gelenke und Muskeln, die nicht mehr oder zu wenig bewegt werden, verlieren ihre Beweglichkeit und ihre Leistungsfähigkeit.

Auch das Herz-Kreislaufsystem braucht ein regelmäßiges Training für eine ökonomische Arbeitsweise und zur Vorbeugung von Herz-Kreislauferkrankungen bis hin zum Herzinfarkt.

Zusätzlich beugt ein regelmäßiges Training des gesamten Organismus vielen anderen Krankheiten wie Osteoporose, Arthrose, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, depressiven Verstimmungen und Übergewicht vor oder reduziert deren Ausprägungen, auch das Sturzrisiko kann gesenkt werden.

Ziel des Kurses ist es, den Einstieg in das Fitnessstraining für Ältere zu erleichtern, indem in kleinen Gruppen regelmäßig unter Aufsicht eines Trainers geübt wird.

Nach einem Eingangsscheck (Einzeltermin) erhält jeder Teilnehmer einen Trainingsplan. Dieser enthält Aufwärm-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen und ein abschließendes Herz-Kreislauftraining. Außerdem werden Übungen vermittelt, die die Teilnehmer auch zu Hause durchführen können.

Das Training erfolgt unter Betreuung des Trainers in der Kleingruppe.

Hierbei wird besonders auf die korrekte Übungsausführung geachtet und der Kursleiter steht für Fragen jederzeit zur Verfügung.

Kurskonzept

Zielgruppe:	Ältere 65+
Betreuung:	Jana Abbt (Sport- und Gymnastiklehrerin)
Inhalt:	10 Termine
Eingangsscheck:	1. Termin Einzeltermin (Anamnesebogen, Gespräch, Trainingsplanerstellung)
Kurs:	9 Trainingseinheiten in der Gruppe (max. 8 Teilnehmer)
Termine:	
Eingangsscheck:	individueller Termin nach Absprache
Trainingszeiten:	Dienstag 11.00 - 12.00 Uhr Kurs 12.00 – 12.30 Uhr
Wie geht's dann weiter?	Folgekurs, Zehnerkarte oder Mitgliedschaft (Startpaket entfällt)
Kosten:	Spvgg Mitglieder 110 € Nichtmitglieder 140 € Pfand Zugangsschlüssel 25 €



Teilnahmebedingungen

Anmeldung: Die Anmeldung muss schriftlich mit der Anmeldekarte erfolgen. Mit der Anmeldung werden die folgenden Teilnahmebedingungen anerkannt. Es erfolgt keine Bestätigung durch das FitKom. Das FitKom benachrichtigt den Angemeldeten nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

Kursgebühr: Die Kursgebühr ist bei der Anmeldung in bar oder per EC-Karte zu entrichten. Kommen Kurse nicht zustande bzw. ist ein Kurs belegt, so wird Ihnen der Betrag gutgeschrieben. Für einzelne nicht besuchte Kurstermine kann keine Rückzahlung erfolgen.

Teilnehmerzahl: Für die Durchführung der Kurse ist eine Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen erforderlich. Wird diese nicht erreicht, muss der Kurs abgesagt werden und Sie werden von uns benachrichtigt. Bitte daher rechtzeitig anmelden.

Rücktritt: Ein Rücktritt ist bis zum 7. Tage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Entscheidend ist der Eingang des Rücktritts im FitKom. Bei späterem Rücktritt entstehen Ausfallkosten von 30,- €. Das FitKom kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder die Lehrkraft aus Gründen ausfällt, die nicht im Risikobereich des FitKoms liegen, z.B. Krankheit.

Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Diebstahl und Verlust von persönlichen Gegenständen haftet das FitKom nicht.

Verschiedenes: Mit der auf der Anmeldung geleisteten Unterschrift wird bestätigt, dass im FitKom aufgenommene Fotografien und Filme für Werbezwecke, die Spvgg Besigheim betreffend, genutzt werden dürfen.

Gültigkeit: Sollte ein Teil der Teilnahmebedingungen nicht gültig sein, bleiben die restlichen Teile des Gesamtvertrages dennoch gültig.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Kurs „Fitness-training für Ältere“ verbindlich an:

Vorname, Name

Geburtsdatum

Straße, PLZ, Ort

Telefon

Zutreffendes bitte ankreuzen!

- Die Gebühr wurde bei der Anmeldung bezahlt.

Datum / Unterschrift

Vom FitKom-Personal auszufüllen:

▼ *Bitte abschneiden und mitgeben!* ▼

Termin Eingangsscheck :

Unsere Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 8:00 Uhr – 23:00 Uhr
Dienstag: 7:00 Uhr – 23:00 Uhr

Sa, So, Feiertage: 9:00 Uhr – 20:00 Uhr

Kinderbetreuung

Di., Mi.; Fr.: 8.00 Uhr – 12.00 Uhr

Weitere geeignete Angebote für Ältere

Ältere 70+ /Turnabteilung

Sport für Ältere mit Bewegungseinschränkungen
Freitag 14.00 – 15.00 Uhr G.-Siegle-Halle

Ältere 60+ /Turnabteilung

Sport für fitte Ältere
Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr FitKomhalle

Fit in den Tag 60+ /FitKom

Training für Leib und Seele mit rhythmischer Musik und viel Spaß
Donnerstag 08.15 – 09.15 Uhr FitKomhalle

Beckenbodentraining /FitKom

Ein trainierter Beckenboden sorgt für eine aufrechte Haltung und verhindert Rückenprobleme
Montag 19.00 – 20.00 Uhr Spiegelraum

Yoga 50+ /FitKom

Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele
Montag 08.15 – 09.15 Uhr Spiegelraum

Nordic Walking, XCO Walking /FitKom

Sehr effektives Ausdauertraining in der freien Natur
Neue Kurse ab Frühjahr

SPORTVEREINIGUNG
BESIGHEIM e.V.



Gesundheitsorientiertes

Fitnesstraining

für Ältere

FitKom



Spvgg Besigheim e.V.
FitKom

Jahnstr. 9

74354 Besigheim

fitkom@spvgg-besigheim.de

www.fitkom-besigheim.de

Tel.: 07143- 4099316

Fax.: 07143- 963281

