



CORE im Herbst 2020

Die Tage werden kürzer und kühler. Für die klassischen Core Übungen wird es im Freien zu frisch.

Daher habe ich mir ein „Corona- Herbst - Alternativ –Programm“ ersonnen.

Beginn: ab dem 13.Oktober 2020

Wann: Dienstag, 17:30- 18:30 Uhr

Wo: Beginn am Bootshaus des VSNK (dann Walking), Abschluss wieder am Bootshaus

Kursinhalte:

Wir treffen uns am Bootshaus und machen im Freien ein ausgiebiges Warm-up.

Dabei werden auch die Core-, Rücken- und Beckenbodenübungen im Stand mit einfließen; Dauer ca. 20 Min.

Dann gehen wir Walken (oder, falls jeder Stöcke hat, auch gerne Nordic Walken,).

Je nach Gruppenzusammensetzung ist es denkbar, dabei auch in zwei Gruppen mit verschiedenen Intensitätsstufen zu unterteilen; Dauer ca. 20-30 Min.

Abschluss: wieder am Bootshaus zurück, werden wir entweder (je nach Wunsch und Größe der Gruppe) mit einer Entspannungssequenz im Bewegungsraum oder ein Cool-down mit weiteren Übung zur Stabilität, Beweglichkeit etc. im Freien abschließen; Dauer: 10-15 Min.

In den Schulferien entfällt der Kurs.

Kursleitung:

Heike Jahnel

Sporttherapeutin