

Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit- Bewegung und Fitness

Kursnummer: 21 - BF - 005

Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen im
Bundesfreiwilligendienst

Zeitumfang:

6 Unterrichtseinheiten

Termin:

in Absprache
08.45 - 13.45 Uhr

Referent:

Frank Arnold
Diplomlehrer für Sport,
Geschichte, Wirtschaftslehre

Teilnahmebetrag:

100,00 € / TN

(96,00 € Kursgebühr inkl. Materialien, 4,00 € Seminarverpflegung)

Die Kursgebühr trägt die Einsatzstelle.

Weiterbildungspunkte:

6 Punkte

Kursort und Kontakt:

IBKM Akademie GmbH
06577 An der Schmücke
OT Heldrungen, Am Bahnhof 12

Telefon: 034673/760-35
Fax: 034673/760-31



Bereits im Alten Rom wusste man: In einem gesunden Körper steckt meist auch ein gesunder Geist.

Kein Wunder, denn wer regelmäßig Sport treibt, fühlt sich nicht nur wohl in seiner Haut, sondern ist auch kreativer und leistungsfähiger.

Bewegung ist das Lebenselixier des Menschen. Ihre heilsame Wirkung auf den Körper zeigt sich ermutigend schnell. Schon mit den ersten Treppenstufen zusätzlich passt er sich den neuen Herausforderungen an. Das Herz arbeitet ökonomischer, die Muskeln werden effizienter. Bereits nach kurzer Zeit senken zwei Stunden moderater Sport pro Woche das Risiko für einen Herzinfarkt durchschnittlich um ein Viertel. Wer sich regelmäßig so bewegt, ist besser vor Diabetes und Schlaganfall geschützt.

Im Rahmen des Kurses wird verdeutlicht, dass bereits alltägliche Bewegungen und Aktivitäten zur Verbesserung des Wohlbefindens genutzt werden können.

Kursschwerpunkte:

- Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- Fitness im Alltag - Übungen für zwischendurch und zu Hause
- Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten in der Region

Ansprechpartner:

Frau Michel, Frau Dehmel