

## Präventivsportgruppe



Ziel dieser Gruppe ist es, durch ein gezieltes bewegungs- und sporttherapeutisches Programm sowie Aufklärung über gesundheitsförderliches Verhalten vor allem bei Personen im Alter zwischen 35 und 60 Jahren Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparates vorzubeugen.

Zu diesem Zweck wird zweimal pro Woche ein angeleitetes Bewegungstraining in der Gruppe mit Informationen und individueller Beratung zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil angeboten. Die Betreuung erfolgt durch Diplom-Sportlehrer bzw. angehende Sportlehrer mit dem Studienschwerpunkt Sport- und Bewegungstherapie und durch Ärzte des Instituts für Sport- und Präventivmedizin.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine Gesundheitsuntersuchung, die alle 2 Jahre wiederholt werden sollte (jährlich für Personen mit Vorerkrankungen, die die Sporttauglichkeit einschränken können).

## Trainingszeiten und -inhalte

- Montag, 16.30 - 18.00 Uhr, Uni-Sporthalle (SWI)  
(Geb. B 8.1, gegenüber dem Gebäude der Sportmedizin)
  - Herz-Kreislauf-Training [(Nordic-)Walking & Jogging]
  - Kraft- und Beweglichkeitstraining  
(u. a. Wirbelsäulengymnastik)
  - Körperwahrnehmungs- und Entspannungstraining
  - Koordinatives Training (Sensibilisierungs- und Lockerungsübungen, Sturzprophylaxe, Spiele & Spielformen)
- Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr, Fitness- & Kraftraum  
(Geb. 56, OSP, von der Sportmedizin Richtung Landessport-schule unterhalb des Hallenbades)
  - Gerätegestütztes Kraft- und Ausdauertraining, Mobilisations- und Lockerungsübungen

Der Unkostenbeitrag für die Präventivsportgruppe beträgt pro Monat € 7,- für einmaliges wöchentliches Training bzw. € 10,- für beide Trainingstermine. Nähere Informationen erhalten Sie während der Trainingszeiten oder unter Tel.-Nr. 0681 - 302 2884 (Dr. M. Schwarz).