

## Kreiskurs Frauen Männer vom 5. März 2016 in Nidau

Verfasst von Barbara Spichiger

Es war ein lehrreicher, lustiger, anstrengender und vielseitiger Kurs. Hier ein paar Ausschnitte:

### LOOPI

Ein harmloses, kleines, leichtes, rundes Therabändli. Es ist überall einsetzbar und garantiert schweisstreibendes Muskel- und Krafttraining, aber auch die Beweglichkeit kann damit gefördert werden. Loopis gibt es, wie die Therabänder, in verschiedenen Stärken. Einsetzen kann man sie an Händen, Armen, Beinen und Füßen aber auch bei Spiel und Spass.



### Gehirnjogging

Unser Gehirn wird stark beansprucht, wenn wir z.B. mit der rechten und der linken Hand nicht das gleiche machen, z.B. unterschiedlichen Bewegungen wie kreisen und schwingen.

Probetraining: Rechte Hand streckt den Zeige- und den Mittelfinger, linke Hand den Daumen, den Zeige- und den kleinen Finger. Und wird nun hin und her gewechselt. Noch Fragen?

### Kleine Ballspiele/Stafetten

Viele verschiedene kleine Spiele wurden uns vorgestellt, richtig um das Training zwischendurch etwas aufzulockern.

### Stationen Training

Zahlreiche Ideen gab es beim Stationen Training. Die einzelnen Posten können gut den jeweiligen Teilnehmenden angepasst werden und zum Schluss können sie noch in einen Wettkampf-Parcours umgewandelt werden.