



## Konzept im Gesundheitssport

# Tripresent – Das funktionelle Kraftausdauertraining

### Konzeptbeschreibung

Ganzheitlich orientiertes Fitness- und Gesundheitstraining mit Übungen zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht, zum Erhalt und zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit sowie Inhalten der Entspannung. Gleichzeitig wird theoretisches Wissen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit transportiert.

### Konzeptziele

- Allgemeine Verbesserung der Bewegungsgewohnheiten
- Verbesserung der physischen Gesundheitsressourcen (konditionelle Fähigkeiten: Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, zzgl. Körperwahrnehmung + Entspannung)
- Verbesserung der psychosozialen Gesundheitsressourcen (Wissen, Stimmung, Körperkonzept, Kompetenzerwartung, soziale Bindung)
- Verminderung von Bewegungsmangel als gesundheitl. Risikofaktor
- Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
- Steigerung des Wohlbefindens und Verbesserung der Lebensqualität
- Nachhaltige Bindung an Bewegung und Sport

### Konzeptinhalte

- Spiel und Übungsformen zu den Programmbausteinen (Aufwärmen, Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannung)
- Zusätzlich kommen eine Einstiegs- und Abschlussphase sowie die Vermittlung von Informationen zum Einsatz



## Konzept im Gesundheitssport

# Tripresent – Das funktionelle Kraftausdauertraining

### Konzeptmethoden

- Einzel-, Kleingruppen und Gruppenformen
- Gespräche zur Informationsvermittlung bewegungsorientierter Themen (z.B. Handlungs- und Effektwissen, Entstehung von und Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen)
- Reflexion
- Medieneinsatz
- Einsatz von Kleinmaterialien
- Spiel- und Übungsformen unter trainingswissenschaftlichen Methoden zur Verbesserung der physischen Ressourcen

### Zielgruppe

Erwachsene (m/w) ab 18 Jahren ohne akute behandlungsbedürftige Erkrankungen, die den Einstieg oder Wiedereinstieg in strukturiert angeleitete Bewegungsprogramme anstreben.

### Umfang & Dauer

12 Einheiten á 60 Minuten

WIR SIND

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



kunert BILDUNG & BERATUNG in GESUNDHEIT & SPORT  
Christian Kunert  
0172 1605080  
Info@christiankunert.de  
www.christiankunert.de