

NETZWERK

NeuroVital

Das Bewegungsprogramm NeuroVital - Sensorisches Kraftausdauertraining ist ein standardisiertes Bewegungsprogramm auf der Basis von BodySense für Übungsleiter.

Zielsetzung

Das Bewegungsprogramm NeuroVital – Sensorisches Kraftausdauertraining beschreibt im Rahmen eines neuen und innovativen Ansatzes, ein standardisiertes Bewegungsprogramm auf der Basis von BodySense im modernen Fitness- und Gesundheitssport und bildet eine qualitätsgesicherte Basis für Übungsleiter, zur Durchführung von Kursen in der Zielgruppe gesundheitsbewusster Erwachsener.

Dabei verfolgt das Programm einen modernen, ganzheitlichen und sensorischen Ansatz und zielt darauf ab, den Teilnehmern einen regelmäßigen Input zur physischen und psychischen Gesundheit und zum persönlichen Wohlergehen zu leisten.

Darüber hinaus werden die Teilnehmer für eine nachhaltige und langfristige Bindung an sportliche Aktivitäten motiviert, um so dem zunehmenden Bewegungsmangel im Alltag vorzubeugen und die psychosoziale Gesundheit zu stärken.

Umsetzung

Strukturell besteht das Programm aus 8 Übungseinheiten zu je 60 Minuten und wurde unter aktuellen sportwissenschaftlichen, didaktischen, pädagogischen und gesundheitssportlichen Aspekten entwickelt.

Inhaltlich werden theoretische Grundlagen des modernen und sensorischen Fitnesstrainings und des Risikofaktors Bewegungsmangel beschrieben und die daraus resultierenden Bedarfe an qualifizierte Bewegungsprogramme abgeleitet.



Bild: Kunert

KONTAKT

kunert BILDUNG &
BERATUNG in
GESUNDHEIT &
SPORT
Rotgerweg 40
44229 Dortmund

Ansprechpartner:
Christian Kunert
Telefon:
0172-1605080
E-
Mail: info@christiankunert.de

LINKS

www.kunertgesundheit.de

Gleichzeitig werden die sportpraktischen Programmbausteine von der Erwärmung, über Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bis zur abschließenden Entspannung durchgeführt.

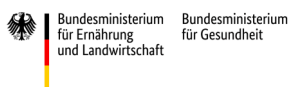
Downloads

Hier können Sie den **Flyer**, der alle Informationen zu "NeuroVital" zusammenfasst, herunterladen.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **Jetzt IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/neurovital/>