

# 1. Workshop

## Crosstraining

Crosstraining ist in aller Munde und jeder möchte dies gern machen. Da aber bei Crosstraining der gesamte Bewegungsradius ausgeschöpft wird, ist dies nur für gesunde Teilnehmer empfehlenswert. Aber bei unseren älteren Zielgruppen spielen oftmals die Gelenke nicht mehr so mit. Aus diesem Grund soll in diesem Workshop das Augenmerk auf die einzelnen Hauptmuskeln und die passenden Übungen gelegt werden. Wir werden die einzelnen Muskelgruppen in der Anatomie kurz besprechen, dazu mögliche Workouts mit verschiedenen Levels (Schwierigkeitsgraden) und der entsprechenden Dehnung erarbeiten. Weiterhin schauen wir uns die richtige Ausführung der einzelnen Übungen an und besprechen Probleme aus dem Alltag.

# 2. Workshop

## Core & Stability:

Der Core, also unsere Körpermitte wird von vielen Muskeln gehalten, gestützt und stabilisiert. Die einzelnen Muskeln sind nicht nur für die aufrechte Haltung, sondern auch als Schutz für die inneren Organe wichtig.

In den meisten Stunden gehen wir auf die großen Muskelgruppen ein und vergessen oft die globalen und lokalen Stabilisatoren. Durch den Trainingsschwerpunkt auf den großen Muskeln, übernehmen diese oftmals auch Funktionen, die den Stabilisatoren zukommt. Die Stabilisatoren sind aber sehr wichtig, was u.a. auch die Sturzprophylaxe angeht. Deshalb wollen wir in diesem Workshop schauen, wie wir die Stabilisatoren trainieren können. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf dem Training mit Pezziball und Matte.