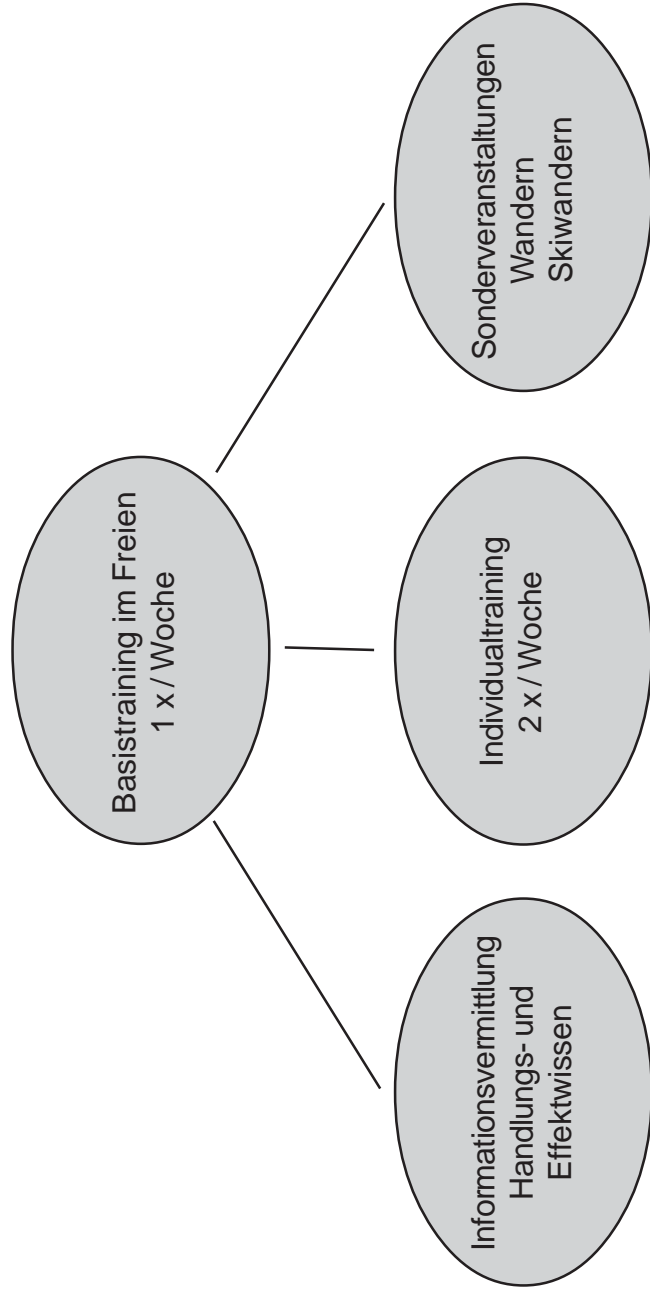


Struktur der Trainings-Konzeption



Kontakt: Dr. Peter Reuß, Tel 0721-684299

PITFIT

Fitnessstraining im Freien

Das Fitnessstraining im Freien wurde 1998 speziell für die Altersgruppe 60+ konzipiert, in den folgenden Jahren weiterentwickelt und erfolgreich durchgeführt. Das Trainingskonzept, das auf wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen basiert, zeichnet sich durch folgende vier Merkmale aus.

1. Ganzjährig Training im Freien



Nutzung der gesundheitlichen Effekte, die die Natur und das Klima bewirken. Das bewusste Wahrnehmen der Veränderungen der Natur im Laufe der Jahreszeiten ist eine Wohltat für die Psyche. Die Klimareize mit Sonne, Hitze, Kälte, Regen u.a. härten ab und stärken das Immunsystem.

2. Gesundheitsorientierung

Das Hauptziel des Fitnessstrainings im Alter ist die Erhaltung und Förderung der Gesundheit. Dabei wird unter Gesundheit die Summe aus physischem, psychischem und sozialem Wohlbefinden verstanden. Bewegung und Spiel im Freien bilden dafür eine hervorragende Basis.



3. Umsetzung sportmedizinischer Grundsätze

Um nach heutigen sportmedizinischen Erkenntnissen nachhaltige gesundheitliche Effekte zu erzielen, muss ein Training definierte körperliche Belastungsreize setzen. Belastungshäufigkeit, Belastungsumfang und Belastungsdosierung richten sich nach dem individuellen Leistungsstand der Trainingsteilnehmer.



4. Altersgemäßheit

Die im Alter zunehmenden motorischen Einschränkungen müssen bei der Trainingsgestaltung berücksichtigt werden. Deshalb sind geeignete Übungen und Spiele sorgfältig auszuwählen. Das stete Wiederholen und Variieren der Bewegungsabläufe aber auch das Erlernen neuer Bewegungen steht neben der Ausdauerbelastung im Mittelpunkt des Trainings. Maximale Belastungen sind wegen der gesundheitlichen Risiken für Ältere nicht geeignet.



Die Gruppe

setzt sich aus 14 Frauen und 13 Männern zusammen. Das Durchschnittsalter beträgt 72 Jahre bei einer Altersspanne von 60 – 81 Jahren. Je zwei Frauen und Männer haben das 9. Lebensjahrzehnt erreicht. Das Basistraining findet das ganze Jahr über regelmäßig einmal in der Woche vormittags auf einem Sportplatz und im Wald statt. Für das individuelle Training werden verschiedene Möglichkeiten angeboten und angenommen. Auf die Bildung einer homogenen Leistungsgruppe wurde aus sozial-pädagogischen Gründen bewusst verzichtet.