



## Beschreibung Sportangebote FIT

Weitere Informationen unter:

Telefon: 0511 - 96 900 900

E-Mail: [fitundkids@hannover1896.de](mailto:fitundkids@hannover1896.de)

Facebook: Hannover 96 - Fit&Kids

Sportangebot	Beschreibung
Functional Training Teilnehmer: Jeder	Das optimale Ganzkörper-Workout mit einfachen athletischen Bewegungsabläufen sowie funktionellem Training mit dem eigenen Körpergewicht. Durch gezieltes Muskeltraining, unter Einsatz von verschiedenen Kleingeräten, wird der ganze Körper optimal trainiert und die Bewegungsfähigkeit gezielt verbessert. Für Männer und Frauen bestens geeignet.
Urban Cross Teilnehmer: Jeder	Unser Outdoor-Sport - athletische als auch funktionale Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit traditionellen und einfachen Trainingsgeräten (z.B. Medizinball und Springseil)
4XF Core & Stability Teilnehmer: Jeder	<p><b>4XF Core &amp; Stability</b> ist ein sensomotorisches Training, kurz: ein gesundheitsorientiertes, stabilisierendes Bewegungsprogramm“.</p> <p>Das Stabilisationstraining für die Wirbelsäule und die großen Körpergelenke wie Sprunggelenk, Knie, Hüfte und Schulter wird mit und ohne Zusatzgeräte durchgeführt. Zielgruppe sind Teilnehmer, die im Bereich „Bodyforming“ unterwegs sind und die rumpf- und gelenkstabilisierenden Aspekte in ihr Workout einfließen lassen möchten.</p> <p>Nicht zuletzt sind alle Sportarten angesprochen, die Vorteile des Core-Trainings benötigen, um ihre Sportler funktioneller, effektiver und intensiver vorzubereiten sowie gleichzeitig Verletzungen vorzubeugen. Ein weiterer gesundheitlicher Effekt für den Teilnehmer findet sich in der Osteoporose-Prävention.</p>
RückenFit Teilnehmer: Jeder	Training der Rückenmuskulatur im funktionellen Bereich. Das Training enthält Elemente der Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung zur Förderung der Körperwahrnehmung. Durch gezielte Entspannungstechniken wird die Körperhaltung stabilisiert und der Bewegungsapparat ins Gleichgewicht gebracht.



<p>Fatburner</p> <p>Teilnehmer: Jeder</p>	<p>Ein Herz-Kreislauf-Training zur Stärkung/Verbesserung der Kondition. Einfache Schrittfolgen ohne Choreographie mit und ohne Kleingeräten. Die Reduzierung des Körperfettes ist ein Hauptziel.</p>
<p>Step-Aerobic</p> <p>Teilnehmer: ausdauertrainierte Einsteiger</p>	<p>Gelenkschonendes Ausdauertraining auf dem Step, welches Basisschritte trainiert und aufgreift, um diese zu einer Choreografie zusammzusetzen.</p>
<p>Vitality &amp; Move!</p> <p>Sportkurs für Brustkrebspatienten</p>	<p>Mit ärztlicher Unterstützung führen wir Betroffene behutsam an sportliche Aktivität heran. Ziel: Freude an Bewegung/Freizeitaktivität entwickeln, Stärkung der allg. Fitness, Verbesserung von Funktionseinschränkungen, körperliche Aktivität/Mobilität Bewegungsangebot: Koordinations- und Körperwahrnehmungsübungen, Ausdauer- und Kraftereinheiten, Entspannungstechniken. Die Sporteinheiten richten sich nach den Teilnehmerwünschen und -bedürfnissen. Die Übungen werden individuell auf den Leistungsstand angepasst. Stufenweise kann das Training intensiviert werden.</p>
<p>Fit For Change</p> <p>Sportkurs für Adipöse Erwachsene</p>	<p>Es ist Zeit für Veränderungen! Sie wollen überschüssige Pfunde loswerden und unter Gleichgesinnten in Bewegung kommen? Dann sind Sie bei unserem Angebot richtig. Vielfältige Übungen zur Körperwahrnehmung, Koordination, Ausdauer- und Kraft sorgen für Spaß an der Bewegung und verbessern die körperliche Fitness. Wichtig: Kann auch mit Reha-Bescheinigung besucht werden und mit den Krankenkassen abgerechnet werden.</p>