

## Inhalte der aktivija – Kurse

<b>1. Fit ab 70</b>	Was? Wie? Für ...	Gleichgewichtsübungen, Rückenschule, Sturzprophylaxe, Atemschulung & Funktionsgymnastik. Laufend/gehend im Raum, Gymnastik auf Stühlen, am Boden, mit & ohne Handgeräte (z.B. Bälle), zu Musik. alle über 60 (auch für Nichtsportlerinnen oder Bewegungsmuffel) & für Personen mit leichten Handicaps.
<b>2. GriBS (S):</b> Gedächtnstraining durch Bewegung & Spaß (& Spinning)	Was? Wie? Für ...	Training vieler Gedächtnisfunktionen & der Kondition: Erinnerung, Kombination, Antizipation, Orientierung, Konzentration, Wortfindung, Problemlösung, Wahrnehmung, Zuordnung usw. Auch auf Standrädern, mit Rhythmus, Bewegungsspielen, Gehirnjogging, Zahlenspielen & dergleichen mehr. jeden, der Spaß am Denken & Bewegen hat; ... vom Schlaganfall Betroffene, M. Parkinson Betroffene & für alle Älteren.
<b>3. WS - Yoga</b>	Was? Wozu? Für ...	Haltungsschulung, Rückengymnastik, Muskelaufbau, Entspannung, Koordination, Körperbewusstsein. Zur Verhinderung bzw. Verbesserung von Rückenbeschwerden. alle, die Rückenprobleme haben, auch für Menschen mit neurologischen Beeinträchtigungen.
<b>4. SpaS:</b> Sport & Bewegung nach Schlaganfall	Was? Wie? Für...	Ganzheitliches Training zur Kräftigung der Muskulatur, zur Verbesserung von Gleichgewicht, Mobilität & Gedächtnisleistung, zur Förderung von Kommunikation, Konzentration & Entspannungsfähigkeit. Zur Erhaltung der Selbständigkeit im Alltag, zur Wahrung & zum Ausbau bereits erreichter therapeutischer Fortschritte. Elemente aus Sport & Spiel, Physiotherapie & Yoga - auf Hockern, auf dem Boden, im Raum, mit Handgeräten & Musik. Begleitpersonen sind willkommen!!! alle vom Schlaganfall Betroffenen nach Entlassung aus der Rehabilitation, für MS & Parkinson Betroffene & für alle, die nicht immer alleine üben wollen.
<b>5. StuBs:</b> Sturzprophylaxe durch Bewegung & Spaß	Was? Wie? Für...	Schulung der/s Gleichgewichts, Konzentration, Beweglichkeit, Reaktion, Geschicklichkeit. Angstabbau <-> Vertrauensaufbau. Balanceübungen, Konfrontation & Umgang mit „Störungen“, spezifische Bewegungsspiele, „Hausaufgaben“. alle, die nicht folgenreich stürzen wollen; für alle, die Angst haben zu stürzen & sich deshalb wenig bewegen; für alle, die an Schwindel leiden; für Osteoporosepatienten; für vom Schlaganfall Betroffene, ---- eigentlich für jeden!
<b>6. Yoga</b>	Was? Wie? Für ...	Atemtraining, Erlangen von Kraft & Beweglichkeit, Konzentration & Entspannung, Stärke & Elastizität, Rückenstärkung. Sanft & intensiv. Jung & Alt, Frauen & Männer, auch für Schlaganfallpatienten mit leichteren Handicaps.
<b>7. Power Yoga</b>	Was? Wie? Für ...	Wie Yoga + Bewegungsfolgen + Anstrengung + Entspannung. Intensiv, mal dynamisch, mal statisch, mal locker. Geübte &/ o. fitte Menschen, die noch fitter werden bzw. bleiben wollen, ein Leben lang!

Nebenwirkungen: Viel Spaß, verbesserte Stimmung & Wohlbefinden. Achtung: Gewöhnungseffekt & Suchtgefahr!!!

Fast alle Kurse bieten → Training zur Verbesserung / Erhaltung von Kondition, Koordination, Kommunikation, Konzentration & Kognition  
→ Trainingsmöglichkeit für vom Schlaganfall Betroffene & bei anderen neurologischen Handicaps