

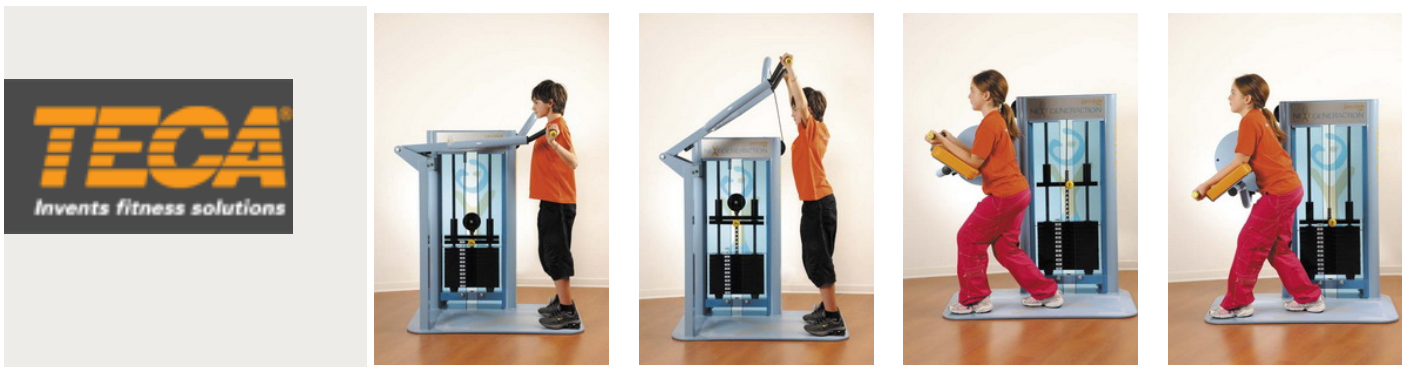
Fitness Teatro

präsentiert

Gymboy®

NEXT GENERATION

Das 1. Fitness-Studio in Österreich für Kinder ab 6 Jahren



Gymboy® für allgemeine körperliche Fitness:

Bis zum Alter von 12 Jahren sollten Kinder und Jugendliche eine allgemeine Fitness entwickeln, sowohl die Ausdauer als auch die Skelettmuskulatur in Form von Widerstandsfähigkeit betreffend. Da bis zu diesem Alter jede spezialisierte Form des Trainings nicht empfohlen wird, sollte jede Art von Training spielerisch erfolgen und sollte speziell auf die Entwicklung koordinativer Fähigkeiten (Balance, Bewegungskoordination, Orientierung im Raum, Rhythmus, Feinmotorik) und konditionelle Fähigkeiten (Ausdauer, Widerstandsfähigkeit der Muskulatur) ausgerichtet sein.

Mit Hilfe von Gymboy® wollen wir diese Fähigkeiten fördern und Kinder und heranwachsende Jugendlichen spielerisch zu einem gesunden Körperbewußtsein heranzuführen.

Gymboy® für “Workout” Training:

Stationstraining erbringt gleichzeitig signifikante Resultate sowohl für Muskelkräftigung als auch für die Muskelwiderstandsfähigkeit und führt auch zu einer deutlichen Verbesserung des „cardio-respiratorischen“ Systems und somit der Ausdauerfähigkeit.

In dieser Form kann Gymboy® auch als physische Vorbereitung für spezifische Sportarten Verwendung finden, indem die Übungen so auf Kinder oder heranwachsende Jugendliche abgestimmt werden, dass sportspezifische Fähigkeiten spielerisch aber dennoch gezielt geübt werden können.

Mit den Geräten können natürliche Drück- und Zugbewegungen durchgeführt werden, die all jene Muskeln trainieren, die auch in speziellen Sportarten stärker belastet werden.

Gymboy® für Rehabilitationstraining:

Gymboy® ist ein Stationstraining, das ein ideales “Workout” für Kinder und heranwachsende Jugendliche bietet. Speziell wenn motorische Dysfunktionen oder Verletzungen andere intensive Trainingsmöglichkeiten ausschließen, bietet Gymboy® eine sichere und gleichzeitig effektive Möglichkeit für Rehabilitationstraining bzw. zum Training motorischer Fähigkeiten, die sich letztendlich in Form von neuromuskulären Anpassungsvorgängen erkennen lassen.

Kursbeginn: ab September 2009

Kursleitung: Reinhard Kiefer

Infos u. Anmeldung: 0699/17172791 oder r.kiefer-sportconcept@speed.at