



DICK UND FIT® – SPORT, SPIEL UND KÖRPERSPAß

Semesterkurs, wöchentlich, Montag und Dienstag von 19.00 bis 21.00 Uhr

Starke Frauen sporteln miteinander und verbessern in der Gruppe ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden.

Leitung: MMag.^a Birgit Gutsche, Sportwissenschaftlerin

Inhalt

In Europa sind 22 Prozent der Frauen und 15 Prozent der Männer übergewichtig. Die Tendenz ist weiterhin steigend. Ursache für die Entstehung von Adipositas sind sowohl genetische, psychologische, als auch soziologische Faktoren. Grundsätzlich gilt Übergewicht nicht als Todesursache, die Begleiterkrankungen können aber lebensbedrohend sein. Bis jetzt waren Diäten die am häufigsten angewandten Methoden zur Behandlung der Adipositas. Neuere Studien haben gezeigt, dass regelmäßige sportliche Aktivität einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention leisten kann.

Die Besonderheiten des Angebots "Dick & Fit" sind:

Es wird keine Gewichtskontrolle vorgenommen. Das Motto des Kurses lautet: Körperlust und Seelenmassage. Einfache Übungen aus der Rückenschule und Gymnastik mit Musik verbessern die körperliche Fitness der Frauen.

Das Bewegungsprogramm „Dick & Fit“ war Thema einer Diplomarbeit am Institut für Sportwissenschaften (Karin Totter, 1998). Die Untersuchungsergebnisse haben gezeigt, dass die Angebotsgestaltung von den Frauen akzeptiert und angenommen wird. Das aktuelle Wohlbefinden wurde gesteigert.

- **Verbesserung der Ausdauerfähigkeit:** einfache Aerobic-Schritte und Kombinationen, Ausdauer Spiele wie Basketball, Ball über die Schnur ...
- **Moderates Krafttraining:** Kräftigungsübungen ohne Geräte, Kräftigungsübungen mit Wasserflaschen, Thera-Band und Handtuch ...
- **Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten:** Aerobic-Schritte und Kombinationen, Koordination mit und auf Langbänken, Koordination mit Reifen ...
- **Verbesserung der Beweglichkeit:** Mobilisation der Wirbelsäule, Wirbelsäulengymnastik, Dehnen ...
- **Schulung der Körperwahrnehmung und Entspannung:** Atem-Entspannung, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen ...

Ziele

- Vermittlung von Freude und Spaß an der Bewegung
- Wiederentdecken und Entwickeln des Körperbewusstseins
- Steigerung des Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins
- Leistungsverbesserung der koordinativen und sportmotorischen Fähigkeiten als auch im Ausdauerbereich
- Vermittlung von Spielkompetenz



- Hinführung zu „Life-time-Sportarten“
- Unterstützung der Körpergewichtskonstanz
- Steigerung der körperliche und geistigen Leistungsfähigkeit
- Vermittlung von Erfolgserlebnisse durch körperliche Aktivität
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und der Körperwahrnehmung

Methoden

- **Dauermethode:** einfache Aerobic-Schritte und Kombinationen ...
- **Intervallmethode (extensiv, intensiv):** Kräftigungsübungen mit dem Thera-Band ...
- **Wiederholungsmethode:** Kräftigungsübungen mit dem Handtuch ...
- **Wettkampfmethode:** Ausdauerspiele wie etwa Volleyball und Basketball ...