



Turngruppe Dick und Fit[®] des Frauengesundheitszentrums Schwimmgruppe Dick und Fit[®] des Frauengesundheitszentrums

Programmbeschreibung (zentralen inhaltlichen Bausteine des Programms)

Es handelt sich um Semesterkurse. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

In den zwei Bewegungsgruppen Dick und Fit[®] (eine Gruppe an Land, eine im Wasser) können (stark) übergewichtige Frauen im geschützten Rahmen ihren Körper lustvoll (wieder) neu erfahren.

Es geht nicht darum abzunehmen, sondern um gemeinschaftliches, lustvolles Bewegen. Die zweistündigen Einheiten im Turnsaal bestehen aus Sportübungen und einem variantenreichen Bewegungsprogrammen: Gymnastik mit Musik, Volleyball, kreative und alternative Koordinationsspiele, Krafttraining ohne und mit Hilfsmitteln (Wasserflaschen, Thera-Bänder, Handtücher) und mehr. Den Ausklang bilden Atemübungen, Relax Yoga, Progressive Muskelentspannung oder Phantasiereisen. Neben Spaß geht es auch beim einstündigen Wassersportkurs um Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Unterschiedliche Hilfsmittel machen auch dieses Programm abwechslungsreich, etwa Aqua- Neoprenhandschuhe, Wasserschlangen oder Schwimmbretter.

Dick und Fit[®] ist seit 2003 ein geschützter Markenname.

Zielgruppe

Übergewichtige Frauen

Dick & Fit[®] – Sport, Spiel und Körperspaß

Starke Frauen sporteln miteinander und verbessern in der Gruppe ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden. Ein Einstieg ist laufend möglich.

Ziele

- Vermittlung von Freude und Spaß an der Bewegung
- Wiederentdecken und Entwickeln des Körperbewusstseins
- Steigerung des Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins
- Leistungsverbesserung sowohl im Bereich der koordinativen Fähigkeiten, sportmotorischen Fertigkeiten 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

Inhalte

Das Programm für die beiden Gruppen „Dick & Fit – Sport, Spiel und Körperspaß“ ist sehr abwechslungsreich und setzt sich aus folgenden Schwerpunkten zusammen:



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

Methode

Dick & Fit – Sport, Spiel und Körperspaß“:

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

Kosten

für 18 Abende 108 Euro

Ort

Turnsaal der VS Brockmangasse

Dick & Fit – Schwimmen für starke Frauen

Im Wasser ist vieles möglich: Die Gelenke sind beweglich, wir laufen, strampeln, haben Spaß und stärken unsere Fitness. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ziele

Folgende Ziele habe ich mir für die beiden Einheiten „Dick & Fit – Schwimmen mit starken Frauen“ gesetzt:

- Vermittlung von Freude und Spaß an der Bewegung
- Wiederentdecken und Entwickeln des Körperbewusstseins
- Steigerung des Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins
- Unterstützung der Körpergewichtskonstanz
- Steigerung der körperliche und geistigen Leistungsfähigkeit
- Vermittlung von Erfolgserlebnisse durch körperliche Aktivität
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und der Körperwahrnehmung



Inhalte

Das Programm für die Schwimmgruppen „Dick & Fit – Schwimmen für starke Frauen“ ist sehr abwechslungsreich und setzt sich aus folgenden Schwerpunkten zusammen:

- **Verbesserung der Ausdauerfähigkeit**
z.B. Ausdauer im seichten und tiefen Wasser, Laufen im Wasser, Froschhüpfen, Langlaufen, Twist, Kick nach vorne, Kick zur Seite, Pendeln, Anfersen, ...
- **Moderates Krafttraining**
z.B. Kräftigungsübungen ohne Geräte, Kräftigungsübungen mit Schwimnudel, Schwimmbrett, Wasserflaschen, am Beckenrand, ...
- **Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Beweglichkeit**
z.B. Yoga-Elemente, Mobilisation der Wirbelsäule, Wirbelsäulengymnastik, Dehnen, u.a. mit Stäben, Wassernudeln und Reifen...

Methode

- **Dauermethode**
z.B. Ausdauerübungen im seichten und tiefen Wasser, Lau
- **Intervallmethode (extensiv, intensiv)**
z.B. Kräftigungsübungen mit dem Schwimmbrett
- **Wiederholungsmethode**
z.B. Kräftigungsübungen am Beckenrand
- **Wettkampfmethode**
z.B. Wettkampfspiele im Wasser

Kosten

für 18 Abende 108 Euro

Ort

UNION Schwimmhalle

Qualifikation der Projektmitarbeiterin

Abschluss Studien Sportwissenschaft, Bewegung und Sport, Zusatzausbildung an der Bundesportakademie Graz, Berufserfahrung, Erfahrung mit übergewichtigen Menschen, Erfahrung in geschlechtsspezifischen Themen

Konzept

Ein schriftliches Konzept liegt zur Einsicht im Frauengesundheitszentrum auf. Medikamente, Formuladiäten, Nahrungsergänzungsmittel, extrem kalorienreduzierte Kost oder chirurgische Eingriffe sind nicht Bestandteil des Konzepts.

Kontaktdaten

Frauengesundheitszentrum, Joanneumring 3, 8010 Graz

Telefon: 0316/83 79 98

Fax: 0316/83 79 98-25

E-Mail: monika.vucsak@fgz.co.at

Webadresse

www.fgz.co.at