



Fitwoche für Handbiker vom 30. September – 6. Oktober 2012 in der Manfred-Sauer-Stiftung in Kooperation mit dem Otto-Bock-Handbike-Team

In der Fitwoche für Handbiker steht nicht nur das Biken auf dem Programm, sondern es werden auch alternative Trainingsmöglichkeiten (Kraft-Ausdauertraining, Herz-Kreislauftraining etc.) durchgeführt. Der neue Rollstuhl-Parcous (500 m) bietet dazu neue Möglichkeiten. Neben der schon obligatorischen Oberkörpergymnastik gehört auch das Schwimmen zum Stundenplan.

Ziele:

- Erweiterung der Beweglichkeit
- Krafttraining
- Ausdauertraining
- Herz-Kreislauftraining
- Ausgleichstraining und Oberkörpergymnastik
- Ernährungsbewusstsein für Sportler erweitern



Voraussetzungen: Querschnittgelähmte (Para- und Tetraplegiker) mit Handbike-Erfahrung

Das Programm:

- Samstag: Anreise bis 16.00 Uhr / Besprechung der Woche / Kontrolle der Bikes/Rollstühle
- Sonntag-Dienstag: Oberkörpergymnastik, Training / Biken / Schwimmen (außer Sonntag) / Sauna (Massage sep. Kosten und Voranmeldung)
- Mittwoch: Ruhetag zur freien Verfügung
- Donnerstag – Freitag: Oberkörpergymnastik / Kraft-Ausdauertraining / Biken Ausgleichstraining / Sauna (Massage sep. Kosten und Voranmeldung)
- Samstag, Oberkörpergymnastik, Ausgleichstraining



Kursleitung: Stefan Lange, Sportlehrer DRS und das Otto-Bock-Handbiketeam, Schwimmtraining: Julia Tschertter, Sport- und Gymnastiklehrerin sowie Team der Manfred-Sauer-Stiftung

Mitzubringen: Bequeme, sportliche und wetterfeste Kleidung, Schwimmkleidung, Helm, Fahne, Pulsmesser, Liegebike, Trainingsrolle soweit vorhanden – ansonsten bitte melden.

K12HF1

30.09.-6.10.2012

Anmeldeschluss 2.9.2011

Teilnehmer min – max: 8 -12 Personen

Kurskosten ohne Übernachtung: 228,50 € / Person. Darin enthalten sind: 5 x Lunchpause, 1 x Lunchbuffet, 1 x Mittagessen, 7 x Abendessen, freier Eintritt in den Wellnessbereich inkl. Schwimmeinheiten.

Anmeldung und Zimmerreservierung:

Manfred-Sauer-Stiftung, Neurott 20,
74931 Lobbach
Rezeption: 06226 960 250