

Der M.O.B.I.L.I.S. *light*-Kursaufbau

Schwerpunkt: Walking

- 14. Stunde Bewegung
Walking
Ausdauerphase: 60 min
- 13. Stunde Bewegung
Walk-Test
Ausdauerphase: 50 min
- 12. Stunde Bewegung
Walking
Ausdauerphase: 55 min
- 11. Stunde Bewegung
Walking
Ausdauerphase: 50 min

10. Stunde Ernährung
Thema: Trinken/richtige
Mahlzeitenverteilung
Praxis: Wahl im Restaurant

- 9. Stunde Bewegung
Walking
Ausdauerphase: 50 min
- 8. Stunde Bewegung
Walking
Ausdauerphase: 45 min
- 7. Stunde Bewegung
Walking
Ausdauerphase: 45 min

6. Stunde Ernährung
Thema: Kohlenhydratbewusst
Praxis: Lebensmitteltausch

- 5. Stunde Bewegung
Gehschule, Walking-Technik (+Korrektur)
Ausdauerphase: 45 min.

4. Stunde Ernährung
Thema: Fettgesund/eiweißbetont
Praxis: Änderung der Zubereitung

- 3. Stunde Bewegung
Walk-Test
Ausdauerphase: 40 min

2. Stunde Ernährung
Thema: Ernährungspyramide
Praxis: Lebensmittelkennzeichnung

- 1. Stunde Bewegung
Gehschule, Walking-Technik
Ausdauerphase: 40 min

Schwerpunkt: Nordic Walking

- 14. Stunde Bewegung
Nordic Walking
Ausdauerphase: 60 min
- 13. Stunde Bewegung
Walktest
Ausdauerphase: 50 min
- 12. Stunde Bewegung
Nordic Walking
Ausdauerphase: 55 min
- 11. Stunde Bewegung
Nordic Walking
Ausdauerphase: 50 min

10. Stunde Ernährung
Thema: Trinken/richtige
Mahlzeitenverteilung
Praxis: Wahl im Restaurant

- 9. Stunde Bewegung
Nordic Walking
Ausdauerphase: 50 min
- 8. Stunde Bewegung
Nordic Walking
Ausdauerphase: 45 min
- 7. Stunde Bewegung
Nordic Walking
Ausdauerphase: 45 min

6. Stunde Ernährung
Thema: Kohlenhydratbewusst
Praxis: Lebensmitteltausch

- 5. Stunde Bewegung
Gehschule, Nordic Walking-Technik (+Korrektur)
Ausdauerphase: 45 min

Feinkoordination
↑
Grobkoordination
Technikkorrekturen
Information und Hausaufgaben
Intensität: leicht – wenig anstrengend

Autokoordination
↑
Feinkoordination
Technikkorrekturen
Information und Hausaufgaben
Intensität: wenig anstrengend – etwas anstrengend

Grobkoordination
↑
Vorbereitende Übungen
Technikkorrekturen
Information und Hausaufgaben
Intensität: leicht