

HOCHSCHULSPORT

„Grenzen-los“ durch das große Trampolin

Zeit: Dienstag 20.30 – 23.00 Uhr (für Einsteiger geeignet)
Ort: Sportpark Ziegelbusch Kursbeginn 09. April
TG 1875 Darmstadt e. V., Kranichsteiner Str. 183

Das große Trampolin bietet verschiedene Erfahrungs- und Wahrnehmungsbereiche, die nicht nur der körperlichen Fitness zugutekommen, sondern auch mentale und kognitive Fähigkeiten fördern und kann zudem mit seinem großen Schwungtuch als Erfahrungsfeld für Entspannung fungieren. Auf körperlicher und motorischer Ebene verbessern sich Gleichgewichtsvermögen, die Koordination, die Sprungkraft und das Orientierungsvermögen sowie das Körperbewusstsein und die Körperwahrnehmung. In mentaler Hinsicht ist die Förderung des Selbstvertrauens zu nennen, die Überwindung von Ängsten, die Schulung der Konzentrationsfähigkeit sowie der Selbsteinschätzung.

In diesem Kurs werden zum einen durch die Rotations- und Sprungelemente, die dieses Sportgerät im besonderen Maß bietet, gezielt Rhythmusgefühl, Haltungsaufbau und koordinative Fähigkeiten geschult. Zum anderen wird das Vertrauen durch den immer wieder erzwingenden Kontrollverlust durch dieses Gerät gestärkt und die Selbsteinschätzung gefördert.

Es findet kein Trampolin-Wettkampftraining statt!

Übungsleiterin: Sabina Dopczynska
E-Mail: sabina.dopczynska@h-da.de

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich! Diese erfolgt für Studierende und Mitarbeiter der h_da über das Vorlesungsverzeichnis im Hochschul-Informationssystem:

<https://qis.h-da.de>

Gäste wenden sich per Mail an das Hochschulsportbüro:

hochschulsport@h-da.de