

# Fit mit Ball

## Du passt zu uns, wenn

- Du ein Straßenfußballer der 60er bis 80er Jahre bist
- Du älter als 45 Jahre bist
- Du jung und junggeblieben bist
- Du Dich nicht mehr mit Jüngeren messen möchtest
- Du gerne wieder ins Training einsteigen willst
- Du Deine Couch verlassen willst
- Du etwas für Deine Fitness tun möchtest
- Du auf Deine Gesundheit achten möchtest
- Du ein paar Kilos loswerden willst
- Du lieber in Gemeinschaft Ball spielst als alleine im Wald zu laufen
- Du gerne bei Wind und Wetter auf dem Platz stehst
- Du auch gerne in der dritten Halbzeit dabei bist

## Indikationen:

- Ausgleich fehlender körperlicher Bewegung
- Ausgleich und Berücksichtigung körperlicher Defizite
- Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen,
- Arteriosklerose und Gefäßverengung
- Knochenaufbau, -dichte
- kognitive und soziale Komponenten
- Motivation durch Gruppe
- Langzeitmotivation durch Gruppe

Unterstützt von



## Wann, wo wie

Jeden Mittwoch von 17.00 bis 18.00 Uhr

### Wo:

Hubert-Schäfer-Sportpark  
Neusser Weyhe  
41462 Neuss

### Wie:

Die Umkleidekabinen sind 15 Minuten zuvor geöffnet. Bitte der Witterung angepasste Sportbekleidung mitbringen.

Das Training startet pünktlich um 17 Uhr.  
Bitte seid dann umgezogen und einsatzbereit auf dem Platz.

Es wird versucht, gelenkschonend auf Kunst- oder Naturrasen zu trainieren.

### Organisation:

Teilnehmen können alle Mitglieder der SVG Neuss Weissenberg ab 45 Jahren.  
Für Nicht-Mitglieder sind 2 Schnuppertrainings kostenfrei. Danach kann für Nichtmitglieder eine 10er Karte zum Preis von € 50,- erworben werden.

Um An- und Abmeldung vor dem Training wird gebeten.

Komm vorbei oder melde Dich bei  
Norbert Küpping  
nkuepping@pressethemen.de  
www.svg-neuss.weissenberg.de



Fußball- und Fitnesstraining  
SVG-Silberrücken  
Kicker Ü45

Wie wär's  
mal mit  
Training?



Jeden Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr  
(pünktlicher Beginn)  
Hubert-Schäfer-Sportpark  
Neusser Weyhe, 41462 Neuss



## Inhalte:

Spaß & Spiel  
Spielen & Trainieren  
Spaß am Ball  
Spaß mit dem Ball  
Konditionstraining  
Krafttraining  
Ausdauertraining  
Beweglichkeitstraining  
Rücken-Übungen, Muskelaufbau, Fettverbrennung  
Beweglichkeit, Stretching  
Geschicklichkeit / Koordination  
Fast alle Inhalte mit Ball - ohne Zweikämpfe / Gegnerkontakt

Es wird das Tragen einer Fitnessuhr zur Selbstkontrolle empfohlen.



## Die 10 Regeln:

1. Die Gesundheit steht im Vordergrund
2. Verletzungsrisiko minimieren
3. Keine Zweikämpfe
4. Körperloses Spiel
5. Kein Ehrgeiz
6. Jeder so, wie er kann
7. Jeder das, was er kann
8. Altersgerechte Übungen
9. Freude an der Bewegung
10. Spaß mit der Mannschaft

## Werkstattverfahren

Bei diesem Angebot handelt es sich um den Versuch, ein neues, altersgerechtes Angebot an die skizzierte Zielgruppe zu machen. Wegen fehlender Vorbilder soll es in einem Werkstattverfahren entwickelt werden, in dem sich jeder einbringen kann.

Die konkreten Trainingsstunden sollen so im Teamwork entwickelt werden.

Bekannte Trainings- und Übungsformen sowie einzelne Übungen und Spiele sollen auf ihre Ü45-Anwendbarkeit getestet und bewertet werden.

Ideen einzelner Teilnehmer sollen aufgegriffen, getestet und bewertet werden, um Erfahrungen zu sammeln. Als gut und praktikabel bewertete Übungen und Inhalte werden gesammelt und für interessierte Vereine und Gruppen nutzbar gemacht.

Wir streben eine interdisziplinäre Zusammenarbeit im weiteren Verlauf an.

## 60 Minuten bewegen & spielen

Geplanter Ablauf:

- |   |            |   |
|---|------------|---|
| A | 10 Minuten | Erwärmen  |
| B | 10 Minuten | Moderates Konditionstraining (Kraft-, Ausdauer) |
| C | 10 Minuten | Beweglichkeit, Technik                          |
| D | 10 Minuten | Spaß und Spiel 1                                |
| E | 15 Minuten | Spaß und Spiel 2                                |
| F | 5 Minuten  | Cool Down / Dehnungsübungen                     |

## Bespielhafte Übungen:

- A Ball-Übungen, Hochhalten, Dribbeln, Finten, Täuschen etc.
- B Gymnastik und Krafttraining mit Ball alleine und / oder mit Partner
- C Ballarbeit  
Passen, Stoppen, Schießen, verschiedene Übungen, alleine, Partner, Gruppe
- D Rein - Raus aufs Tor  
Auf Basketballkorb, Fußballtennis  
kleine Fußball- u. Torschußspiele  
1:1, 1:1+1, 2:2 etc.,  
alle Spieler in gegnerischer Hälfte  
1, 2, 3 Ballkontakte,  
Tore nur mit links, rechts, Kopf
- E Spiel auf 2 Tore
- F Auslaufen mit Ball /Dehnungsübungen

## Organisation:

1 Trainer  
ca. 4 - 16 Teilnehmer  
(Mitglieder oder Kurssystem)

Wie wär's mal  
mit Training?

Jeden Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr  
(pünktlicher Beginn)  
Hubert-Schäfer-Sportpark  
Neusser Weyhe, 41462 Neuss

Komm vorbei oder melde Dich bei  
Norbert Küpping  
nkuepping@pressethemen.de  
www.svg-neuss.weissenberg.de

