

Erwachsenensport – Spielerische Ausdauer: Training «Bewegungskoordination»

In einer Trainingsstunde geben bewegungskoordinative Formen im Wechsel mit Ausdauerformen oft einen guten Mix aus Belastung und Erholung für das Herzkreislauf-System. Die Übungen sind so gewählt, dass Einsteiger wie Fortgeschrittene entsprechend ihren Möglichkeiten mittrainieren können.

«Training Koordination»

Quelle: Corina Mathys, Ausbildungsteam Erwachsenensport Schweiz esa, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO