

# Fitnessstraining besser machen – mit TOGU

---

Termin: 12.06.2022 08:45-10:15

## Ausschreibung

Vielleicht gibst du bereits Fitness-Stunden, oder machst bei welchen mit. Hier erhältst du Gelegenheit, dein Training durch den Einsatz von TOGU-Geräten weiter zu verbessern. Bekannte (und vielleicht auch ein paar neue) Übungen erhalten dadurch, dass du die Balance im Raum halten musst eine neue Qualität. Hier gibt's Ideen zu Übungen und Geräteeinsatz.

Bewegung tut gut!

Bewegungsmangel ist in Deutschland DIE Volkskrankheit Nr. 1.

Viele Zivilisationskrankheiten haben ihren Ursprung im Bewegungsmangel, könnten durch Bewegung verhindert werden oder ihre Folgen könnten gemindert werden. Dies gilt sowohl für physische, als auch für psychische Erkrankungen.

Wenn es uns nun gelingt, unsere bewährten Stunden um eine weitere Komponente – hier die Balance- zu erweitern, werden die Stunden lustiger, interessanter, abwechslungsreicher, koordinativer, herausfordernder, effektiver..., kurz besser!

Beispiele für die Nutzung von TOGU-Geräten:

Jumper (flache Seite unten):

- Kniebeuge
- Lunge
- Sprung rauf
- ...als Absprung
- Liegestützvariationen
- Langstützvariationen
- Crunch
- Back Extension
- Beckenlift
- Plank

Jumper (flache Seite oben)

- Siehe oben, bis auf Crunch

Dynair Ballkissen

- Kniebeuge
- Lunge
- Standwaage
- Plank
- „Stepaerobic“
- „Rudern“ (Bauch)

Balanza

- Liegestütz
- Langstützvariationen
- Langstütz reverse (Variationen)

# Fitnessstraining besser machen – mit TOGU

---

## FASZIO® Allround

- Kniebeuge Hacke oder ganzer Fuß auf dem Ball, einbeinig, beidbeinig
- Lunge (ganzer Fuß oder Hacke auf dem Ball)
- Liegestützvariationen
- Langstützvariationen
- „Radtour“ (Bauch)
- Beckenlift
- 4-Füßer-Stand auf 1,2 oder 4 Bällen