

Lenk-Ball

Die Griffe des Lenkball-Schlägers sind symmetrisch gegenüberliegend. Das bietet einen völlig neuen Zugang zum Erlernen einer Rückschlagsportart.

Der Lenkball-Schläger ermöglicht durch seine zwei unterschiedlichen Oberflächen (eine Seite TPE-Belag, die andere Seite Holz) Spielvarianten mit verschiedenen Bällen.

Mit der passenden Ball- und Netzauswahl kann Lenk Ball am Tisch, auf dem Rasen und auf festen ebenen Untergründen sowie auf Sand gespielt werden.

Und übrigens: bei Lenk-Ball brauchst du dir keine Gedanken mehr zu machen über Vor- und Rückhand, und es spielt auch keine Rolle, ob du Rechts- oder Linkshänder bist – das gibt es bei Lenk-Ball nicht, denn du hast immer beide Hände am Schläger und spielst nur mit einer der beiden Schlagflächen.

Fußballtennis

Fußballtennis wird auf einem Spielfeld mit 20 m Länge und 8 m Breite gespielt, das in der Mitte durch eine Linie und ein in 1 m Höhe gespanntes zweifarbiges Band in zwei Felder geteilt wird. Darauf stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils vier Spielern gegenüber. Jede Mannschaft hat die Aufgabe, den ihr über das Band zugespielten Ball mit dem Bein, dem Kopf oder dem Rumpf (ausgenommen die Arme) wieder zurückzuspielen und zwar so lange, bis ein Fehler den Spielgang beendet. Dabei ist es das Ziel beider Mannschaften, den Ball so über das Band zu schlagen, dass dem Gegner der Rückschlag nicht gelingt oder möglichst erschwert wird. Jeder Fehler der einen Mannschaft wird der anderen als Treffer angerechnet. Gewonnen hat die Mannschaft, die in der Spielzeit die meisten Treffer erzielt hat.

Indiaca

Indiaca ist ein schnelles und sehr dynamisches Rückschlagspiel, welches auf südamerikanische Wurzeln zurückgeführt wird. Das Spiel ist eine Mannschaftssportart, die – ähnlich wie Volleyball – auf einem durch ein Netz getrenntes Spielfeld gespielt wird. Spielgerät ist die gleichnamige Indiaca (auch: Indiaca-Ball), die mit der flachen Hand geschlagen wird. Die Popularität des Indiaca-Spiels als Freizeitspiel nimmt in Deutschland stetig zu. Neben dem Freizeitspiel ohne feste Regeln gibt es Indiaca auch als organisierten Wettkampfsport, der vor allem im Deutschen Turner-Bund (DTB) gespielt wird.

Lustiges Gedächtnistraining für jedes Alter

Wieder Zettel nicht gefunden. Auch der Schlüssel ist verschwunden. Kriegt mein Gehirn ein "Loch"? Irgendwas Wichtiges war doch noch. Soll ich immer Zettel schreiben? Die sähen meine Jungen, lass ich bleiben. Zahlen merken und IBAN-Nummer, da fühl ich mich extra dummer. Stehe schon wieder im Keller - was wollt' ich bloß hier? Wer ist es, der mich anspricht? Wie peinlich ist das mir! Ist es wirklich nur Schusselheimer? Oder gerät das Merken in den Eimer? Doch über das Vergessen aufgebracht, noch mehr vergesslicher macht. Darum Tipps, wie man sich wieder selbst vertraut, wie man - ohne Extrazeitaufwand - Tricks und Merküben in den Alltag einbaut.

Smovey-Fit-Training

Smovey's sind grüne Schwingringe, in welchen vier Stahlkugeln bei jeder Bewegung hin und her rollen. Bei speziellen Übungen im Gehen, Stehen oder Sitzen können 97 % der Muskeln mit den Smovey's trainiert werden. Die Vibration soll die Tiefenmuskulatur erreichen, so dass das Bindegewebe gestrafft, der Stoffwechsel, die Verdauung und das Lymphsystem angeregt werden und das Herz-Kreislaufsystem gekräftigt wird. Ziel des Trainings ist das ganzheitliche Wohlergehen. Durch die einfache Handhabung sind die Ringe für jedes Alter und jeden Trainingsstand bestens geeignet. Bequeme Kleidung und Schuhe sind empfehlenswert.