

Jahresbericht 2011 • Gymnastikkurs am Vormittag

Gymnastikkurs am Vormittag mit Übungsleiterin "P" Prävention u Tanzleiterin Ilse Schubert
Mittwochs 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr im Gymnastikraum der Schulturnhalle.

Zur Zeit nehmen 12 Frauen an der Fitnessgymnastik teil.

Fit und aktiv durch das ganze Jahr

Wir wollen unserem Körper was Gutes tun, deshalb steht Bewegung an erster Stelle.

Zum Aufwärmen beginnen wir die Stunde mit verschiedenen Schritt- und Bewegungskombinationen zu flotter und aktueller Musik um das Herz-Kreislaufsystem anzuregen. Anschließend werden im Sitzen, Stehen oder Liegen die verschiedenen Muskeln gekräftigt und gedehnt um die Beweglichkeit und Kraft zu verbessern bzw. zu erhalten. Dabei wird auf eine gelenk- und wirbelsäulenschonende Ausführung der Übungen geachtet. Es kommen dabei auch verschiedene Handgeräte zum Einsatz wie Flexi-Bar, Peziball, Hanteln oder Aero-Pads. Die Stunden sind sehr abwechslungsreich und machen in einer kleinen Gruppe viel Spass. Ebenso gibt es auch viele allgemeine Informationen und Tipps für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag. Mit Lockerungs- und Entspannungsübungen und kleinen Tänzen lassen wir die Stunde ausklingen.

S pass
P rävention
O rtsnah
R ückenschule
T urnverein



- Bewegung ist gut für:
- den gesamten Bewegungsapparat
 - das Herz-Kreislauf-System
 - die Atmung
 - den Stoffwechsel
 - die Seele