

Jahresbericht 2012 • 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.

Fitnessgymnastik ist ein gutes Training zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Die Leistungsfähigkeit soll im Alter erhalten bleiben. Unterstützt durch den Einsatz von schwungvoller Musik und verschiedenen Kleingeräten wird die gesamte Muskulatur gestärkt. Um unser Herz-Kreislauf System anzuregen bringen wir unseren Puls hoch und bleiben ca. 20 Minuten im Ausdauerbereich. Den „Flexi-Bar“ Stab versetzen wir in Schwingung, um speziell die tiefliegenden und stabilisierenden Muskeln zu erreichen. Weitere kleine Handgeräte wie z.B. Theraband, Hanteln und Softbälle kommen zum Einsatz. Dabei wird auf eine gelenk- und wirbelsäulenschonende Ausführung der Übungen geachtet. Die Stunden sind sehr abwechslungsreich und machen in einer kleinen Gruppe viel Spass. Auch das Training für die grauen Zellen wird beim „Denken und Bewegen“ angesprochen. Ebenso gibt es noch viele allgemeine Informationen und Tipps für einen bewegten Alltag. Mit Dehnungs- und Entspannungsübungen und den beliebten Tänzen lassen wir die Stunde ausklingen.

Es gibt nichts Gutes - außer man Tut es!

S pass  
P rävention  
O rtsnah  
R ückenschule  
T urnverein



das Bild zeigt einen Teil der Gruppe 2012

Bewegung ist gut für:

- den gesamten Bewegungsapparat
- das Herz-Kreislauf-System
- die Atmung
- den Stoffwechsel
- die Seele