

Jahresbericht 2013 • Gymnastikkurs am Vormittag

Gymnastikkurs am Vormittag mit Übungsleiterin und Tanzleiterin Ilse Schubert

Mittwochs 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr im Gymnastikraum der Schulturnhalle.

Zur Zeit nehmen 13 Frauen an der Fitnessgymnastik teil.

Unser Motto lautet: Fit und Aktiv durch das Jahr!

Fitnessgymnastik ist ein gutes Training zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Ein buntes Bewegungsprogramm mit Funktioneller Gymnastik und Übungen für die Erhaltung der Muskelkraft des ganzen Körpers.

Nach einer kurzen Aufwärmphase mit Musik wobei Kreislauf, Herz, Muskeln und Gelenke in Schwung gebracht werden und dabei mobilisiert werden, legen wir meist mit Kräftigungsübungen los.

Dabei kommen verschiedene Kleingeräte wie Gewichtsmannschetten, Schwingstab oder Pezzibälle zum Einsatz. Es wird auf eine gelenk- und wirbelsäulenschonende Ausführung der Übungen geachtet.

Die Stunden sind sehr abwechslungsreich und machen in einer kleinen Gruppe viel Spass.

Auch Aerobic und Stepp-Aerobic mit einfachen Choreografien auf aktuelle Musik bringen den Körper in Schwung.

Eine Verknüpfung der beiden Gehirnhälften kann bei verschiedenen Koordinationsübungen verbessert werden und die "Grauen Zellen" werden bei dem Programm "Denken und Bewegen" gleich mittrainiert.

Bei abschließenden Dehnungs- und Entspannungsübungen und bei schönen Folkloretänzen kann man die Seele baumeln lassen.



Faulheit war Gestern ----- Bewegung ist Heute

Sport und Bewegung sollte eine Art Grundnahrungsmittel sein.