FIT IN DEN FRÜHLING
MIT DEN KURSANGEBOTEN DER GYMNASTIKABTEILUNG

GÜLTIG AB DEM 19.02.2024

Montag 17.30 - 18.15: Fit im Alter durch Bewegung

In diesem Kurs werden altersgerecht verschiedene Schwerpunkte wie Koordination und Gleichgewicht trainiert. Außerdem werden Gymnastikübungen (im Sitzen und im Stand) durchgeführt, um die Kraft und die Beweglichkeit zu erhalten bzw. wieder aufzubauen.

Montag 18.30 - 19.30 Uhr: Qigong

Die Übungen stärken das Immunsystem, Herz-Kreislauf-System und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Sie sind leicht zu erlernen und in den Alltag zu integrieren. Einfache, fließende Bewegungen und Selbstmassage unterstützen den Körper und die Atmung, um das Qi ins Fließen zu bringen. Damit können Verspannungen, Stress und Blockaden gelöst werden.

Montag 19.30 - 20.30 Uhr: Body Flow

Begleitet von unserer Atmung verbinden wir in sanften Bewegungsabfolgen Elemente aus Yoga und Krafttraining zu einem dynamischen Flow. Dabei wird der gesamte Körper gekräftigt, mobilisiert und gedehnt. Die Stunde schließt mit einer Schlussentspannung ab.

Mittwoch 17.30 - 18.45 Uhr: Rückenfit mit Entspannung

Rückenfit ist ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur.
Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert und die Tiefenmuskulatur aktiviert. Dehnübungen und eine schöne Entspannung runden die Stunde ab.

Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr: Bodyfit

Mit Hilfe des eigenen Körpergewichts und verschiedenen Kleingeräten wie Hanteln, Therabändern, Brasils etc. trainieren wir unsere Kraftfähigkeit. Nach einem kurzem Warm-up werden sämtliche Muskelgruppen wie Bauch-, Rücken-, Bein-, Arm- und Gesäßmuskulatur trainiert. Der Rumpf wird gekräftigt und sorgt so für eine stabile Mitte und aufrechte Haltung. Nach den Übungen, die im Stand und am Boden durchgeführt werden, folgt ein angenehmes Stretching.

Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr: Ganzkörpertraining

Das Ganzkörpertraining ist ein abwechslungsreiches Rundumprogramm für den ganzen Körper mit vielseitigen Bewegungen. Eine Kombination aus Herz-Kreislauftraining, Muskelaufbau, Stabilität, Ganzkörpermobilisation, Balance und Koordination. Mit zusätzlichen Kleingeräten und Steppbrett wird die Intensität und Vielfältigkeit erweitert und macht jede Menge Spaß!

TSV 1894