

Jahresbericht 2016

Damen - Gymnastikgruppe



Ziel unserer Übungsstunden ist nach wie vor, mit funktioneller Gymnastik die Fitness und das Wohlbefinden zu steigern.

Nach dem „warm up“ ist Schwerpunkt der Stunde ein ausgewogenes Ganzkörpertraining (Kräftigung, Stabilisation, Beweglichkeit und Koordination). Mit einfachen Übungen können die Teilnehmerinnen sowohl ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern als sich auch von Verspannungen und leichten Bewegungseinschränkungen befreien.

Mittels Kräftigungs- und Dehnübungen versuchen wir, ein ausgeglichenes Verhältnis von Kraft und Flexibilität im Körper zu erzielen. Entspannungsübungen bilden den Abschluss.

Zur optimalen Durchführung der Übungsstunden stehen verschiedene Trainingsgeräte zur Verfügung.

Unsere Übungsstunden finden statt:

Montags von 18.30 – 20.00 Uhr

in der Ostergrund-Sporthalle Feld D.

gez. Edith Maier
Tel. 0 66 91/2 04 05