

Funktionelle Gymnastik im Jahreslauf

Wir trainieren nach dem Motto : Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung

Gruppe 1 „50+ + +“ dienstags 18:00 – 19:00 Uhr, MZG Sportplatz
Gruppe 2 „50 + „ montags, 17:30 – 18:30 Uhr, Sportraum Alte Schule

Neueinsteiger m/w sind herzlich willkommen.

Anmeldungen unter 01515 - 984 14 73, 0355 / 82 41 46 oder ilonamaaker@gmx.de

Monatliche Schwerpunkte

Januar: Dynamisches Fitnessstraining mit Aerobic-Elementen zu motivierender Musik
Februar: Beweglichkeit, Kraft und Haltung aus dem Pilatesprogramm
März: Kraft- und Konditionstraining insb. für obere Rücken/Schultermuskulatur
April: Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung
Mai: Fitnessstraining mit rhythm. Bewegungen und Schrittkombinationen der Step-Aerobic
Juni-August: sportliche Ertüchtigung mit dem Fahrrad nach Absprache
September: Fitness-Gymnastik „Bauch, Beine, Po“
Oktober: Zirkeltraining an und mit versch. mobilen Fitnessgeräten: Redondoball, Theraband, Pezziball, Steppbrett, Wackelbrett, Reifen, Gymnastikstab
November: Sturzprophylaxe, Koordinationsschulung, Gelenkmobilisation
Dezember: Stuhlgymnastik, Gesundheitstraining u.a.

Weitere Gruppenaktivitäten:

Dezember: „sportlicher Jahresabschluss“