

Gymanstik 50+

In angenehmer Umgebung, dem Veranstaltungsraum im Haus der Vereine, treffen wir uns mittwochs zum Gesundheitssport.

Das besondere dieser Gruppe ist das rücksichtsvolle Miteinander und die herzliche Willkommenskultur. Neueinsteigerinnen fühlen sich sofort gut aufgenommen.

Unsere körperliche und geistige Fitness zu erhalten, leitet unsere Trainingsschwerpunkte.

Wir beginnen mit einer Mobilisation der Gelenke, sowie Geh- und Laufvariationen. Einfache Aerobicsschritte zu flotten Rhythmen, die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur und Koordinationsübungen mit verschiedenen Handgeräten sind regelmäßig Trainingsbestandteil. Sie werden ergänzt durch Dual-Tasking-Übungen (Bewegungs- und Denkaufgaben gleichzeitig) und Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

Angenommen der Veranstaltungsraum ist wegen einer Veranstaltung belegt, so gehen wir Walken.

Vor den Sommer- und den Weihnachtsferien speisen wir gemeinsam und plaudern ausgiebig in der TAV Gaststätte. Das Wiedersehen mit den Frauen der Dienstagsgymnastik belebt die Gespräche.

TRAINERIN

Elke Arntz-Müller

0163 42 73 770

arntz_mueller_2@t-online.de

TRAININGSZEIT

Mittwoch 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr im Haus der Vereine