

Übersicht der Sportangebote zu

Gymnastik/ Bodystyling - Aerobic - Yoga

Sport in der Gemeinschaft treibt uns nicht nur an, sondern macht auch einfach mehr Spaß und ist gut für die Psyche. Der Mensch ist schließlich ein soziales Wesen ;-)

Fernab der Muckibude bietet der Sportverein sportinteressierten Damen und Herren gute Möglichkeiten, sich körperlich und geistig fit zu halten.

Damen-Gymnastik

Unsere Seniorengymnastik findet jeden Montag von 15.30 bis 17.00 statt. Unter der Leitung von Renate Röver können sich die Teilnehmerinnen durch ausgewählte Übungen ihre Reaktions-, Koordinations-, Geh- und Gleichgewichtsfähigkeiten erhalten. Nicht nur in jungen Jahren, sondern gerade im Alter ist es sehr von Bedeutung, sich weiterhin regelmäßig zu bewegen. Alle Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Bodystyling

Das neue "Bauch-Beine-Po" ist ein effektives Ganzkörpertraining. Neben verschiedenen Übungsmaterialien wird auch oft ohne diese und dann lediglich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Die Übungseinheiten beinhalten einen Mix aus Kraft und Ausdauer, sind teilweise angelehnt an Pilates und Yoga. Bodystyling erhöht die Muskelmasse im Körper und das steigert wiederum den Kalorienverbrauch. Die Altersstruktur ist gemischt. Übungszeit: Donnerstag 20.00 bis 21.00. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Männer-Gymnastik/Athletiktraining

Unsere Schwerpunkte liegen in den Bereichen:

- Förderung der koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht)
- Stretching/Dehnung und Stärkung der Muskulatur, vor allem im Rücken- und Oberkörperbereich aber auch der Beinmuskulatur
- Faszien Training

Besonders das Faszien Training mit der „Black-Roll“ nimmt einen relativ großen Teil unserer Übungsstunde ein. Hierbei lösen wir Muskel- und Gewebeverklebungen und massieren gleichzeitig die Muskeln.

Das Training strafft das Gewebe und sorgt für knackige Muskeln.

Es schützt vor Verletzungen, v.a. Sehnen und Bänder, löst Verspannungen und fördert Beweglichkeit und Geschmeidigkeit.

Übungszeit: Freitag von 19.00 – 20.00 Uhr in der großen Sporthalle

Aerobic

Trainingszeit: jeden Montag von 19.00 bis 20.30.

Hier erwartet euch Ausdauersport der sich positiv auf verschiedene Körpersysteme auswirkt! Wohl dosiert und mit einer vernünftigen Intensität werden Schrittfolgen erarbeitet und zu einem stimmigen Ablauf zusammengeführt.

Die Altersstruktur ist gemischt und ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Yoga

Körperübungen und Bewegungsabläufe aus dem Hatha Yoga, Atem- und Entspannungstechniken.

Übungszeiten: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag – wegen der großen Nachfrage leider nur auf Anfrage