



Beweglich und Fit

powered by



WANN und WO?

Jeden Donnerstag, 19 - 20 Uhr in der Hochsimmerrhalle Ettringen

WAS?

Schonendes Bewegungstraining, um Rücken- und Rumpfmuskulatur zu aktivieren. Mit Kräftigungs-, Stabilisierungs- und Mobilisierungsübungen soll die Gesamt-Fitness und Elastizität verbessert werden und für eine starke Körpermitte sorgen.

Sanfte Bewegungen fördern die gezielte Stabilisierung der Muskulatur und tragen zur Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit bei, dienen dazu, die Koordination zu erhalten und zu verbessern und fördern die körperliche und geistige Entspannung sowie den Stressabbau.

Durch sanfte Körper- und Atemübungen soll Verspannungen, Fehlhaltungen, Rückenschmerzen und Verschleißerscheinungen entgegengesteuert und eine Verbesserung erreicht werden. Der Körper wird durch die Mobilisierung der wichtigen Rumpfmuskulatur für die Anforderungen des Alltags „fit gemacht“

Grundlage ist meist das eigene Körpergewicht, Hilfsmittel sind beispielsweise Gymnastikbälle, Stangen oder Therabänder. An der Wahl des Equipments zeigt sich, dass es sich um ein „sanftes“ Training handelt, bei dem der Körper nicht überfordert wird.

WARUM?

Um Herz-Kreislauf und Knochen gesund und starke Muskeln aufrecht zu erhalten, bedarf es ein bisschen Bewegung. Die Beweglichkeit zu „trainieren“, sein Gleichgewicht zu verbessern kann helfen, länger mobil zu bleiben, die Beschwerden zu mildern, die Gelenke geschmeidig zu halten und auch im „Älterwerden“ das Verletzungsrisiko zu verringern und Stürzen entgegenzuwirken.

Regelmäßige Bewegung wirkt positiv auf Körper (Knochen, Gelenke, Muskeln, Herz-Kreislauf-System) und Geist (Entspannung, Stressabbau, Koordination)

Probier es aus 😊

FÜR WEN?

Für jedes Trainingslevel und Alter



Was brauchst Du?

Bequemer Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, etwas zu trinken und Spaß, Deinem Körper etwas Gutes zu tun.

NOCH FRAGEN?

Melde Dich! Manuela Sombrey (0152 – 29600 445),
oder komm einfach vorbei zur Schnupperstunde

Wir freuen uns auf Dich!!

www.jsv-ettringen.de