

Rückengymnastik 60+

Leitung Gaby Heimann

Dieses Gymnastikangebot umfasst ein gesundheitsorientiertes Training für den gesamten Körper, mit dem Schwerpunkt Kraft, Ausdauer Koordination und Stabilisation für die Teilnehmergruppe 60 + und ist speziell auf diese Zielgruppe angepasst. Wir trainieren das Herz-Kreislaufsystem mit leichten Aerobic-Einheiten, die Beweglichkeit mit gezielten Dehnübungen und die Kraft unter Einsatz von verschiedenen Handgeräten. Der Schwerpunkt liegt dabei auf einer funktionellen Rückengymnastik, um möglichst stabil und aufrecht den Alltag bewältigen zu können und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen. Dazu gehört auch die Freude an der Bewegung, ein wertschätzendes Miteinander, sowie ein gegenseitiges Motivieren auch für Neueinsteiger, die jederzeit herzliche willkommen sind.

Die Stunde findet wöchentlich am Dienstagvormittag von 10.15-11.15 Uhr statt und wird von 18 Teilnehmerinnen besucht.

Body and Mind/Pilates

Leitung Gaby Heimann

Freitag 10.00-11.00 Uhr im Mehrzweckraum Dienstleistungszentrum

Ganzheitliches Workout am Vormittag, mit dem Ziel, den Geist und Körper zu entspannen und zu kräftigen, um fit für den Alltag zu sein. Nach einem schwungvollen Aufwärmen folgt ein Ganzkörpertraining unter Einsatz von verschiedenen Kleingeräten aus dem Bereich Pilates, Faszientraining, Stabilisationstraining und Wirbelsäulengymnastik. Um die Konzentration auf die Übungen zu erhalten, den Geist zu entspannen, und somit den Fokus auf den eigenen Körper zu lenken, wird möglichst im Flow trainiert, d.h. die Übungen fließen ineinander über. Eine kleine Entspannungseinheit beendet die Stunde.

Derzeit wird die Gruppe von 16 Teilnehmerinnen, im Alter von 30 – 65 Jahren besucht. Auch hier sind jederzeit neue Teilnehmer willkommen.