

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50



seit 1932



seit 1968



seit 1979



seit 1982



seit 1990



seit 1990



seit 1997



seit 2017



Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining – Gutgestärkt@MachMit *(siehe unten)

Zielgruppe: Das Fitness-Training wird für Frauen und Männer ab 18 Jahren angeboten

Voraussetzung: Keine. Zum Kursbeginn wird ein Gesundheitsfragebogen ausgeteilt!

Trainingsinhalte:

Ein schöner Rücken kann entzücken - vor allem, wenn er gesund ist! In abwechslungsreichen Übungen im Stand und am Boden wird die gesamte Körpermitte gekräftigt und mobilisiert. Dazu werden allerhand Kleingeräte verwendet und alles durch Musik begleitet!

Zum Aufwärmen gibt es lockere Bewegungsabläufe, die teils auch im Flow geübt werden. Die Halte- und Stützmuskulatur wird anschließend mit gezieltem Training gestärkt, zusätzliche Dehnungseinheiten helfen dabei, alles schön geschmeidig zu machen und Blockaden zu lösen. Ein entspannendes Cooldown mit Stretching rundet den Kurs ab. Matte, Handtuch, Hallenschuhe und Getränk bitte mitbringen!

Trainingsziel: Der Kurs ist dabei so sanft wie wirkungsvoll. Wer regelmäßig damit trainiert, beugt effektiv den meisten Alltagsrückenbeschwerden vor und kann bestehende Verspannungen ganz einfach lösen. Das Ziel soll ein dauerhafter gesunder, starker und belastbarer Rücken sein!

Trainingszeit: 1x pro Woche, donnerstags von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Aktuelle Kurstermine werden auf der Homepage www.spvgg-heroldsbach-thurn.de und im Heroldsbacher Amtsblatt bekannt gegeben und können jederzeit telefonisch beim Übungsleiter erfragt werden.

Für Mitglieder der SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V. und Nichtmitglieder wird je nach Anzahl der Kurstage eine Kursgebühr erhoben. (1x Schnuppern erlaubt, inkl. Geräte und Versicherung)* **dieser Kurs trägt das Gütesiegel ‚Sport pro Gesundheit‘ und wird bis zu 80% von den Krankenkassen bezuschusst. Am Kursende erfolgt eine Teilnahmebestätigung mit Anschreiben für die Krankenkassen.** Das Gütesiegel ‚Sport pro Gesundheit‘ ist die höchste Auszeichnung aus dem Gesundheitssport und Präventionssektor. Es wird vom Deutschen Olympischen Sportbund vergeben und stellt sicher, dass das Sportangebot den Anforderungen moderner Gesunderhaltung gerecht wird.

Treffpunkt: Schulturnhalle Mittelschule, Heroldsbach

Übungsleiter:

Simone Janssen, (ÜL-C Lizenz und B-Trainer BLSV)

Tel.: 09190-995795, Email: smartysja@gmail.com

Eine Voranmeldung ist unbedingt erwünscht!

Teilnehmerzahl ist auf 15 Teilnehmer begrenzt.

Gutgestärkt@MachMit! ☺