

Gymnastik

45 Minuten sind nicht lang!

Deshalb geht es pünktlich los und ohne Zeitverschwendung durchs Programm. Danach pünktlich wieder raus aus der Halle.

8 Minuten vorwärmen, 29 Minuten Gymnastik, 8 Minuten Dehnen.

Die Übungsstunde berücksichtigt den ganzen Körper. Von der Fußspitze bis zum Kopf. Es werden sowohl Übungen zur Kräftigung als auch zur Mobilisation angeboten. Die Intensität der Übungen kann jede(r) weitgehend selbst bestimmen, daher kann jede(r) mitmachen. Egal ob fit oder (noch) nicht. Egal ob alt oder jung. Egal ob dick oder dünn.

Da die Gruppe mit 30 Leuten sehr groß und die Zeit kurz ist, machen wir meist klassische effektive Gymnastikübungen ohne Schnick-Schnack oder Geräte.

Unser TeilnehmerInnen sind zur Zeit alle weiblich, die jünste 36 und die älteste 73.

Neue Leute sind immer willkommen! Einfach vorbeischaun und mitmachen!

45 Minuten sind nicht lang, aber regelmäßig gemacht, ein wichtiger Baustein im wöchentlichen Gesundheitsprogramm!