

Fit & Fun Step Fitnessgymnastik



Wann?

Jeden Mittwoch von 19 bis 20 Uhr

Wo?

Turnhalle Forstwald Grundschule, Bellenweg

Für wen?

Für Frauen und Männer jeden Alters, die mit Spaß an Bewegung zur Musik von Kopf bis Fuß ins Schwitzen kommen möchten. Bequeme Kleidung und Hallenschuhe sowie ein Handtuch für die Liegematten sind sinnvoll.

Mit wem?

Gudrun van Crüchten und denen, die noch Lust dazu haben ☺

Wie läuft es ab?

Die ersten 30 Minuten nutzen wir das Steppbrett. Aufwärmen und erster Hauptteil finden also im Gehen, Hüpfen und Schrittkombinationen auf dem Brett statt (Stepaerobic). All dies dient zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, Koordination, Kräftigung der Bein-, Arm-, Schulter-, Brustkorb-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Ebenso werden Schultergürtel und Rumpf gelockert und gedehnt.

Die letzten 30 Minuten finden am Boden auf der Liegematte statt. Je nach Lust und Laune sowie Anzahl der Teilnehmer nutzen wir Kleingeräte bis hin zu großen Pezzibällen. Häufig setze ich als Hilfsmittel oder Gewicht unseren Körper selbst ein. Diese Zeit nutzen wir für Kräftigungs- und Dehnübungen für Bauch, Po, Rücken, Arme und was uns sonst noch so einfällt, z.B. Körperspannungsübungen ☺. Beim Trainieren achten wir auf gesundheitsfördernde, funktionelle Übungen. Meistens ist die Stunde zu kurz ;-)

Alles in Balance zu bringen, wieder aktiv zu entspannen, mit Spaß an der Bewegung fit für den Alltag zu sein, so dass alles leichter fällt und die gute Laune länger anhält, **das ist mein Ziel der Stunde.** ☺

Herzlich Willkommen zum Schnuppern und einfach Mitmachen! Jede/r macht so mit, wie er/sie kann, es gibt keinen Leistungsdruck. Wir sind einfach ´ne nette Truppe und motivieren uns alle gegenseitig.

Kontakt:

Gudrun van Crüchten

gudrun.van.cruechten@arcor.de

02151 311043

