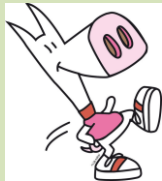


Fitnessgymnastik am Mittwochabend



© LSB-NRW

Sporthalle Bellenweg 50, 47804 Krefeld

Martin van Crüchten
02151/ 311043
mvc59@t-online.de



Trainingsart	gymnastisches Ganzkörper-Fitnesstraining mit Musik
Termin	Mittwoch 20:00 bis 21:00 Uhr
Dauer	55 min
Zielgruppe	Frauen und Männer mit Freude an Bewegung
Leistungslevel	moderates Training ohne Leistungsanspruch ... jeder Teilnehmer (w/m) so wie er kann
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• funktionales, gesundheitsorientiertes Training unter Einsatz von Kleingeräten (Physiobändern oder Kurzhanteln) sowie des Körpergewichts• Steigerung der Grundfitness durch Verbesserung von Beweglichkeit, Kondition und Kraft• Freude an Bewegung• Entspannung vom Alltagsstress
Stundenablauf	
Warm-Up (ca. 15 min)	Laufen, Springen, Mobilisationsübungen im Gehen
Hauptteil (ca. 35 min)	<ul style="list-style-type: none">• Kräftigungsübungen im Stand (ohne bzw. mit Trainingsgerät: Physioband oder Kurzhanteln), speziell Arm-, Schulter-, Nacken- und Rumpfmuskulatur• Kräftigungsübungen im Vierfüßlerstand, speziell Arm-, Bein-, Schulter-, Brust- und Gesäßmuskulatur• Kräftigungsübungen in Rückenlage, speziell gerade und schräge Bauch-, Gesäß- sowie Beckenbodenmuskulatur• Kräftigungsübungen in Seitenlage, speziell seitliche Rumpf-, Gesäß- und Beinmuskulatur• Kräftigungsübungen in Bauchlage, speziell Rücken-, Schulter-, Nacken- und Gesäßmuskulatur
Cool-Down (ca. 5 min)	Entspannung und Dehnung