

Fitnessgymnastik von Kopf bis Fuß zu Musik!



60 Minuten lang aktiv entspannen aus Spaß an der Bewegung; **Montagabends** von **19:30 bis 20:30 Uhr** unter der Leitung von Gudrun van Crüchten in einer Gruppe von ca. 15 Teilnehmer/innen unterschiedlichsten Alters.

1. Aufwärmen

- Laufen, Gehen, Stehen mit kleinen Koordinationsübungen

2. Gymnastik

- gezieltes Kräftigen und Dehnen gerade auch von Problemzonen unter
- wirbelsäulenschonenden und funktionellen Aspekten
- Nutzung von Kleingeräten (Hanteln, Bänder, Stöcke, Steppbrettern)
- Stretching sowie isometrische Kräftigungsübungen (im Stand /auf der Matte)
- Körperspannungsübungen/ Entspannungsübungen
- Koordinationsübungen sowie auch bewusstes Atmen bei und nach der Anstrengung gehören mit zum Programm bis zum Stundenausklang

3. Cool Down

- Manchmal ;-) Dehnen und Entspannen zu ruhiger Musik und tiefer Atmung



Inhalte:

allgemeine Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit, Gleichgewicht, Koordination, Rhythmik, Spannung und Entspannung des Körpers, Spaß an der Bewegung zur Musik

Jede/r so wie er kann!

Für Fragen stehe ich gerne telefonisch zur Verfügung:

Gudrun van Crüchten

Telefon: 02151/ 311043