

Fitnessgymnastik/ Funktionstraining

Wann? Jeden **Mittwoch** von **19 Uhr bis 20 Uhr**

Wo? Turnhalle Forstwald Grundschule

Mit wem? **Monika Niedzkowski**, Sportlehrerin mit Freude an Bewegung in der Gruppe

Für wen? **Für alle:** Jung und Alt, Mann und Frau sowie divers, die gemeinsam den „inneren S...hund“ besiegen wollen. Das Training ist für Menschen mit unterschiedlicher Fitness geeignet, die Übungen sind variierbar. Bitte Sportsachen, Schuhe, ein Handtuch und Wasser für den kleinen Durst mitbringen.

Was und wie? **Schon mal einen Ball mit den Oberschenkeln zerdrückt? Oder ohne einen Berg geklettert? Eine Wasserfalsche als Trainingsgerät benutzt? Noch nicht? Dann schnuppern Sie rein!**

Bei dem **funktionellen Training** werden mit freien Bewegungen und **einfachen Hilfsmitteln** wie Bällen, kleinen Hanteln, Therabändern, der Gymnastikmatte, dem Stepper oder auch Alltagsmaterial komplette Muskelgruppen trainiert – und nicht nur einzelne Muskeln wie an Kraftgeräten. Es werden die geraden und seitlichen **Bauchmuskeln, das Zwerchfell, der Beckenboden** sowie die tiefe **Rückenmuskulatur** gezielt angesprochen. Die **Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes**, von dem alle Bewegungen ausgehen, sowie die **Koordination** und das **Gleichgewicht** werden gezielt trainiert, um auch Verletzungen vorzubeugen. Aber auch gezieltes Training der **Bein- und Schultermuskulatur** steht im Laufe der Stunde auf dem Programm. Zu der Beginn der Stunden bewegen wir uns laufend mit kleineren Koordinationsaufgaben zu **Gute-Laune-Musik**, Kommunikation im Warm Up ist belebend und gewünscht. Wir beenden das Training mit einem kleinen Cool Down auf der Matte zur **Körperentspannung** nach dem Training!

Kontakt

Monika Niedzkowski

monika.niedzkowski@freenet.de

02151/7889599

