

Konditions-/ Funktions-/ Wirbelsäulengymnastik

Montag	8:00 Uhr - 09:00 Uhr (Frauen) 19:30 Uhr – 20:30 Uhr (Frauen)
Donnerstag	18:30 Uhr – 19:30 Uhr (Frauen - sanftes Muskeltraining) 19:30 Uhr – 20:30 Uhr (Frauen & Männer – 30min Step / 30min Gymnastik)
Freitag	18:00 Uhr – 19:00 Uhr (Frauen & Männer)



Ziel der Gymnastik ist es, das Muskel- und Gelenkverhalten zu fördern, um die Leistungsfähigkeit und die Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparats zu verbessern und zu erhalten.

Unsere Übungsstunde beginnt mit einem ausgedehnten Aufwärm- und Konditionstraining. In der anschließenden Funktionsgymnastik wird die Wirbelsäule gekräftigt und gedehnt, Mobilisationsübungen machen sie beweglicher. Die Bandscheiben werden besser durchblutet und mit Nährstoffen versorgt. Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur rund um die Wirbelsäule, die abschließenden Dehnübungen dienen der Entspannung der Wirbelsäule.

Grundlage der Übungen ist meist das eigene Körpergewicht. Wirbelsäulengymnastik ist ein „sanftes“ Training und richtet sich an Interessierte jeden Alters.