

Aktiv in den Tag

Wirbelsäulengymnastik und Ganzkörperkräftigung

Wir über uns:

Die Morgengymnastikgruppe ist eine gemischte Gruppe mit 22 Teilnehmern im Alter von 48 bis 80 Jahren, besteht seit Frühjahr 2016 und ist damit noch eine recht junge Abteilung der TG Grund.

Der Inhalt der Stunde ist ein effektives Ganzkörpertraining mittels funktioneller Übungen zur Erhaltung und Verbesserung von Mobilität, Koordination, Kraft, Körperhaltung sowie Stabilität.

Wir beginnen mit verschiedenen Mobilisierungs- und Aktivierungseinheiten des ganzen Körpers. Dann kräftigen wir unsere Rumpf- und rumpfnaher Muskulatur im Stand. Hierbei nutzen wir die Vielzahl der vom Verein zur Verfügung gestellten Kleingeräte. Koordinations- und Gleichgewichtsübungen zur Sturzvorbeugung wie auch Gedächtnistraining durch Bewegung finden regelmäßig statt. Im Anschluss erfolgt das Kräftigungsprogramm auf der Matte. Zum Ausklang dehnen und entspannen wir uns. Die Stimmung in unserer Gruppe ist immer heiter und es besteht ein herzliches Miteinander.

Wann:

Mittwochs morgens von 10.00 bis 11.00 Uhr

Wo:

Vereinsturnhalle der TG Grund, Jung-Stilling-Str. 11a, 57271 Hilchenbach-Grund



Ansprechpartner:

Heike Grimm

Telefon: 02733/16038

E-Mail: grimm.grund@t-online.de

Lizenzen und Zertifikate:

- C- Lizenztrainerin im Breitensport
- B- Lizenztrainerin im Präventionssport „Haltung und Bewegung“
- DTB-Trainerin für Walking/Nordic Walking
- DTB-Rückentrainerin
- DTB-Kursleiterin Sturzprävention
- Zertifiziert im Präventionssport für:
 - "Fit und Gesund"
 - "Rücken Aktiv" (Bewegen statt schonen)
 - "Cardio Aktiv" (Herz - Kreislauftraining)
 - "Nordic Walking"
 - "Fit bis ins hohe Alter"
 - "Standfest und stabil" (Sturzprophylaxe-Training)



Interessierte, die regelmäßig Bewegung suchen und auch gerne Kontakte pflegen, sind uns herzlich willkommen.