



Ganzkörpertraining 60 +

Ganzkörpertraining 60+ - Muskeln trainieren, Knochen härten und den Kopf topfit halten für das tägliche Leben. Leichte Übungen für die Beweglichkeit, Stabilisation und Kräftigung der Muskeln und der Knochenstruktur.

Es ist nie zu spät, mit dem Sport zu beginnen. Egal in welchem Alter man mit dem Sport beginnt, längst steht die Erhaltung der Gesundheit zwar als wichtigstes, nicht aber als einziges Argument für unsere sportlichen Betätigungen. Sport treiben heißt an Lebensqualität gewinnen, egal in welchem Lebensabschnitt man sich befindet. Diese Stunde ist für Menschen, die bewusst etwas für die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit tun wollen und dabei die „erste Jugend“ überschritten haben. Ganzkörperfitness heißt sowohl, Kräftigung der Muskeln, leichtes Ausdauertraining, Gehirnjogging, Beweglichkeit, Geschmeidigkeit, Sturzprophylaxe und Knochenfestigkeit. Dabei wird im Stand, in Bewegung aber auch am Boden trainiert. Mit vielen Handgeräten (Ball, Stab, Tuch, Thera-Band, Seil, Hanteln, etc.) wird die Stunde ständig abwechslungsreich und mit vielen Aufgabenketten gestaltet. Das heißt für jeden Leistungsstand und für jede individuelle Leistungsbereitschaft ist das Training flexibel aufgebaut. Bitte beim ersten Training bereits um 17:45 Uhr kommen. Anmeldung erforderlich, da begrenzte Teilnehmerzahl. Es ist keine Mitgliedschaft beim TSV nötig. Es sind ausdrücklich Damen und Herren eingeladen die mit viel Spaß und Freude an der Bewegung gemeinsam eine Stunde gesunden Sport machen wollen.

Wann: Mittwoch, 17:45 Uhr - 19:00 Uhr

Wo: Gymnastikraum der Grundschule, Richthofenstr. 1

Kosten: Nichtmitglieder 10er -Kurskarte: 50.- Euro

Übungsleiterin: Brigitte Pfaffinger

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Infos und Anmeldung: TSV Büro 089/903 64 60

Büro: Mo. von 8.00 - 12.00 Uhr u. Do. von 9.00 - 12.00 Uhr

oder per email: office@tsvfeldkirchen.de. Fax 089/ 90529447

Anmeldeformular unter www.tsvfeldkirchen.de