



Fit in den Morgen

Sportstätte
Ostring 1

Mo. 08:15-09.00 Uhr
für Damen und Herren

Mo. 09:15-10:00 Uhr
Für Damen und Herren



Andrea Schwirtz
02151/797957

Mit Sport den Tag zu beginnen, um fit in den Morgen, den Tag und die Woche zu starten, fördert unsere Gymnastik die allgemeine Fitness und das Wohlbefinden eines jeden Teilnehmers.

In unserer Sportgruppe werden altbewährte und auch neue Übungen mit allen zur Verfügung stehenden Hilfsmitteln durchgeführt, wobei Ausdauer, körperliche Fitness aber auch ein großer Spaßfaktor gefördert werden.

Regelmäßiges Training fördert die Gesundheit und damit auch das Wohlbefinden eines jeden Teilnehmers. Der Spaßfaktor trägt dazu bei, dass jeder Teilnehmer regelmäßig und gerne an den Übungsstunden teilnimmt.

Als Übungsleiterin bin ich bestrebt den Sport so zu gestalten das alle ihrem Können bzw. ihrer körperlichen Fitness (Fähigkeiten) an den Übungen teilnehmen und so für jeden ein akzeptables Ziel erreicht werden kann.

Die Übungsstunde beginnen wir mit einem Aufwärmtraining, um den Kreislauf in Wallung zu bringen und die Muskeln aufzuwärmen.

Dann folgen verschiedene Übungen mit den Vorhandenen Gerätschaften um die Beweglichkeit der Gelenke und die Stärkung der Muskulatur zu fördern. Um Muskelkater vorzubeugen werden gegen Ende der Stunde Dehnungsübungen durchgeführt um eine Übersäuerung der Muskeln zu verhindern.

So vorbereitet kann der Morgen als Start für den Tag genutzt werden.