



Funktionsgymnastik

Sportstätte
Ostring 1

Mo. 17:15-18:00 Uhr
Damen und Herren



Magdalena Tölle
02158/911657
0172/2502454

Als **Funktionsgymnastik** oder funktionelle Gymnastik wird eine Form der Gymnastik bezeichnet, bei der Gelenke, Sehnen und Bänder nicht übermäßig belastet und gedehnt werden.

Ich komme aus dem Reha-Sport/Bereich Orthopädie. Bei mir beginnt die Übungsstunde am Kopf und endet an den Füßen. Zwischendrin werden Übungen für den Geist, die Koordination und das Gleichgewicht eingearbeitet. Jede Stunde hat dabei immer einen Schwerpunkt z.B. Kräftigung/Muskelaufbau der Schulter und Arme oder Bauch und Rücken, Beinarbeit usw.

Ziel ist es die Beweglichkeit zu fördern, Muskeln aufzubauen, den koordinativen Ablauf des Körpers zu trainieren und **viel Spaß** an Bewegung in der Gruppe zu haben.