



**Der Gesundheitssport
in der Turngemeinde Laudenbach
1889 e.V.**

**„Fit und aktiv durchs Jahr“
mit Birgit
immer montags von 9.30 bis 10.45 Uhr im TG-Turm.**



Das Ziel aller Angebote im Gesundheitssport ist die Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes. Um das Erreichen dieses Zieles für Mitglieder der TG leichter und effektiver zu gestalten, hat die Kursleiterin Birgit Kreß das Konzept für das wöchentliche Trainingsangebot am Montag völlig umgestaltet und verbessert. Um das Training auch besser unterscheiden zu können von den übrigen Trainings-Angeboten wurde auch der neue Name „Fit und aktiv durchs Jahr“ gewählt.

Im Mittelpunkt des Trainings steht die Verbesserung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit und Koordination. Problemzonen werden gestrafft, Tiefenmuskulatur wird aufgebaut, das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt. Mit Musik und viel Spaß an der Bewegung wird die Fitness gesteigert. Kleine Handgeräte wie Fitball, Theraband, Swingstäbe, Gymnastikbälle, Balance Pad, Seil, Keule, XCo und diverse instabile Unterlagen kommen zum Einsatz. Am Ende jeder Stunde erfolgt ein angeleiteter Entspannungsteil mit Dehnung der beanspruchten Muskulatur.

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die an Bewegungsmangel leiden und mit den Risiken des Muskel- und Skelettsystems und des Herz-Kreislaufsystems leben müssen, dann nutzen Sie dieses kostenlose Angebot des Gesundheitssports. Durch dieses ausgewogene Training werden Sie mit Fitness und Vitalität die Aufgaben des Alltags mit mehr Leichtigkeit und Energie erfüllen.

Nehmen Sie sich die Zeit und schauen mal am Montag in die Übungsstunde rein. Sie werden sich bei den Teilnehmerinnen wohl fühlen. Weitere Informationen erhalten Sie gerne bei der Kursleiterin Birgit Kreß unter Telefon Nr. 06201-71522.

Wir freuen uns auf Sie,

Ihr Team vom Gesundheitssport