

## **Sport für die Gesundheit**

wer hat sich nicht schon einmal die Frage gestellt, ob man nicht vielleicht etwas mehr für seine Gesundheit tun sollte? Hier bietet der Sportverein neben allen anderen tollen Sparten einige weitere Möglichkeiten an:

### **Rückentraining**

Zielgruppe: alle Interessierten, die an ihrem Bewegungsapparat arbeiten möchten. Hierzu gehören Wahrnehmung, Kräftigung, Dehnung, Mobilisierung und Entspannung. Das Wichtigste aber: Spaß haben an der Bewegung mit tollen Menschen in einer Gruppe

Ort: Kleine Sporthalle

Zeit: Montags von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr

### **Entspannungstraining**

Zielgruppe: jeder, der sich eine Auszeit vom Stress und dem Alltag gönnen möchte. Es werden verschiedene Entspannungstechniken zum Einsatz kommen, wie ZB: Muskelentspannungsübungen, Traumreisen, Partnerübungen, usw.. Voraussetzung: Freude haben am Abschalten und einfach mal die Seele baumeln und den Körper entspannen lassen.

Ort: Kleine Sporthalle

Zeit: Montags von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

### **Gymnastikwalking 5 km**

Zielgruppe: alle Interessierten, die in der Natur eine Strecke von 5 km walken und gleichzeitig den Körper mit Bewegungsübungen aktivieren möchten. Hier soll die Ausdauer im aktiven Erholungs- und Fettstoffwechselfereich sowie die Beweglichkeit und Kräftigung des Körpers angesprochen werden. Voraussetzung: Freude an der Bewegung draußen in der Natur mit tollen Menschen.

Ort: draußen in der Natur bei Wind und Wetter

Zeit: im Winter, Treffen an der Sporthalle, Donnerstags um 14.00 Uhr

im Sommer, Treffen an der Sporthalle, Donnerstags um 18.00 Uhr

### **Gymnastikwalking 1 – 2 km**

Zielgruppe: alle interessierten Neu- und Wiedereinsteiger, die sich draußen an der frischen Luft bewegen möchten. Die Kombination aus Walken und gleichzeitigen Bewegungsübungen im moderaten aktiven Erholungsbereich soll die Leistungsfähigkeit in Bezug auf Bewegung, Ausdauer und Kräftigung erhalten und/oder verbessern. Voraussetzung: Freude an der Bewegung draußen an der frischen Luft.

Ort: Sportplatz

Zeit: im Winter, Dienstags um 14.00 Uhr

im Sommer, Dienstags um 18.00 Uhr

Interessierte können uns einfach einmal zum Schnuppertraining besuchen. Weitere Informationen erhaltet Ihr beim Sportverein oder bei Heike von Sintern: 0172 / 426 4662