



Abteilung Frauenturnen - Sportprogramm 2022

Für die Teilnahme an unseren Sportangeboten ist eine Mitgliedschaft im Hauptverein und in der Abteilung Frauenturnen erforderlich. Darüber hinaus entstehen keine weiteren Kursgebühren.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Hier im Einzelnen unsere Sportangebote:

Bauch-Beine-Po /Body-Workout am MONTAG von 18.45 Uhr – 19.45 Uhr mit Silvi

Dieser Kurs bietet ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem sämtliche Muskelgruppen trainiert werden, und ist eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining sowie Beweglichkeit.

FITNESS- und FUNKTIONSGYMNASTIK am DIENSTAG von 18.45 Uhr- 19.45 Uhr mit Sabina

Die Fitness- und Funktionsgymnastik strebt die Erhaltung, Verbesserung und Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit an. Nach intensivem Aufwärmen wird die Muskulatur gekräftigt und gedehnt. Zum Abschluss folgt ein kurzer Entspannungsteil.

BODYFORMING und BAUCH-BEINE-PO am DIENSTAG von 20.00 Uhr – 21.00 Uhr mit Sabina

In dieser Stunde stehen Kräftigungs- und Ausdauerübungen für den ganzen Körper im Vordergrund. Auch hier folgt zum Abschluss regelmäßig ein Stretching und Entspannungsteil.

SENIORENGYMNASTIK am MITTWOCH von 9.30 Uhr – 10.30 Uhr mit Roswitha

Nach schonendem Aufwärmen erfolgt Stuhlgymnastik mit und ohne Handgeräte, Tänze im Sitzen, Koordination und Gedächtnistraining.

HIIT-TABATA und DEEP WORK am MITTWOCH von 19.15 Uhr -20.15 Uhr mit Silvi

Hier steht eine Mischung aus Beweglichkeit, Kardio, Kraft und Koordination im Mittelpunkt. Statische und dynamische Ganzkörper-Übungen verschmelzen miteinander, jeder trainiert auf seinem Niveau.

LaGYM und STEP + STYLE am DONNERSTAG von 20.00 Uhr -21.00 Uhr mit Steffi

Donnerstags findet abwechselnd LaGym und Step Aerobic statt. LaGym ist ein dynamisches Fitness-Tanz-Programm zum Abtanzen, das den ganzen Körper, die Koordination, Beweglichkeit und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Auf fetzige Musik werden einfache Choreographien gelernt und getanzt. Die Musik ist bunt gemischt, v.a. lateinamerikanisch und Pop.

Step-Aerobic dient der Verbesserung der Ausdauer. Die Stunde beginnt mit Step-Aerobic und endet mit Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Das Niveau wird den Kursteilnehmern angepasst.

Anita Allgaier und Christa Stöferle, Abteilungsleitung