

Gesundheitssport

Leitung der Sparte und Übungsleitung

Gertrud Rust Tel. 0511 780111 rust@htp-tel.de

Ziel und Art der sportlichen Maßnahmen:

In der Gruppe werden in angenehmer Atmosphäre funktionelle Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur und zur Mobilisation und Stabilisation der Gelenke durchgeführt, sowie Entspannungstechniken eingeübt.

Die Übungsstunden beginnen mit einem Aufwärmen, das nicht nur die Muskulatur und Gelenke auf die bevorstehenden Belastungen vorbereitet, sondern den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auch die Möglichkeit bietet, die Anspannungen und Anforderungen des Alltags abzulegen und sich in freundlich gestimmter Atmosphäre auf die folgenden Übungen einzulassen.

Es folgen Übungseinheiten im Sitzen, Liegen oder auch mal im Stehen, mit dem Ziel, die wichtigsten Muskelgruppen funktionell zu dehnen und /oder zu kräftigen und Bewegungen zu erlernen und einzuüben, die bestehende Beschwerden reduzieren und das Alltagsleben erleichtern. Diese Übungen werden in Einzel- oder Partnerarbeit durchgeführt, zum Teil mit Unterstützung von Kleingeräten wie Bällen, Therabändern, Bohnensäckchen und anderen. Dieser Bereich umfasst den größten Teil der Übungsstunden.

In der Fitnessgruppe wird neben Übungen zur Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen auch ein Lauf-/Gehtraining von ca. 10 Minuten Dauer angeboten. Da wir in einer kleinen Halle trainieren, ist eine längere Laufzeit nicht möglich.

Zum Abschluss der Übungsstunden wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit geboten, verschiedene Formen der Entspannung wie Fantasiereisen, Partnermassagen oder Reisen durch den Körper kennen zu lernen

Übungsorte und -zeiten:

Leibnizschule (Lister Kirchweg)

Mittwoch

18.00-19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

19.00-20.30 Uhr Fitnesstraining

Bitte sportgerechte Kleidung, Hallenturnschuhe und eine Matte für die Bodenübungen, sowie eventuell etwas zum Trinken mitbringen..