

Montag

Ganzkörperkräftigung -Sanft und effektiv (12 Übungseinheiten)

Schwerpunkt des Kurses ist ein funktionelles Training, das zur Verbesserung der Ganzkörperkraft und des Wohlbefindens dienen soll. Verbesserung der funktionellen Bewegung im Alltag.

Stärkung der physischen Ressourcen sowie Ausdauer, Kräftigung, Dehnfähigkeit und Entspannungsfähigkeit.

Beginn: 10.00 – 11.00 Uhr

Übungsleiterin: Anita Riester, Kontakt: a.riester@tus-gottmadingen.de

Wirbelsäulengymnastik Kraft und Dynamik im Flow

Ein sanftes und effektives Körpertraining. Durch präzise Ausführung der Übungen mit kontrollierter Atmung wird ein gutes Körpergefühl erreicht.

Beginn: 17.30 - 18.30 Uhr

Übungsleiterin: Anita Riester, Kontakt: a.riester@tus-gottmadingen.de

Wirbelsäulengymnastik Kraft und Beweglichkeit

Rückengerechte Bewegungen und Verfahrensweisen erfahren und schulen. Funktionelle Gymnastik (kräftigen, dehnen, mobilisieren).

Beginn: 18.30 - 19.30 Uhr

Übungsleiterin: Anita Riester, Kontakt: a.riester@tus-gottmadingen.de

Dienstag

Wirbelsäulengymnastik Kraft und Beweglichkeit

Ein wohltuendes, vielseitiges Rücken- und Stabilisationstraining unter Einsatz verschiedener Geräte.

Beginn 8.45 - 9.45 Uhr

Übungsleiterin: Anita Riester, Kontakt: a.riester@tus-gottmadingen.de

Wirbelsäulengymnastik Kraft und Beweglichkeit im Alter Rückengerechte Bewegungen und Verfahrensweisen erfahren und schulen. Funktionelle Gymnastik (kräftigen, dehnen, mobilisieren).

Beginn 10.00 - 11.00 Uhr

Übungsleiterin: Anita Riester, Kontakt: a.riester@tus-gottmadingen.de

Wirbelsäulengymnastik Kraft und Beweglichkeit Stärkung der physischen Ressourcen sowie Ausdauer, Kräftigung, Dehnfähigkeit und Entspannungsfähigkeit. Vorrangig werden Bauch und Rückenmuskulatur trainiert.

Beginn: 18.00 - 19.00 Uhr und 19.00 - 20.00 Uhr

Übungsleiterin: Anita Riester, Kontakt: a.riester@tus-gottmadingen.de

Mittwoch

Wirbelsäulengymnastik Kraft Körperzentrum Beckenboden

Die Beckenbodenmuskulatur ist für den Halt unserer Bauchorgane von großer Bedeutung. Durch das Bewusstmachen dieser Muskelgruppe sowie durch Kräftigungs- und Dehnübungen werden Senkungs- und Rückenbeschwerden vorgebeugt.

Beginn 8.45 - 9.45 Uhr und 9.45 – 10.45 Uhr

Übungsleiterin: Anita Riester, Kontakt: a.riester@tus-gottmadingen.de

Aktiv + beweglich bis ins hohe Alter für Senioren

Mit einem abwechslungsreichen „Rund-um-Ganzkörpertraining“ in der Gruppe fördern und erhalten wir unsere individuelle Beweglichkeit, Koordination und Stabilität, damit wir weiterhin unseren Alltag gut meistern! Die Gymnastik findet überwiegend im Stehen und Sitzen statt.

Beginn 14.00 - 15.00 Uhr

Übungsleiterin: Julianna Hummel, Kontakt: j.hummel@tus-gottmadingen.de

Wirbelsäulengymnastik Kraft und Dynamik im Flow

Neue und bereits erlernte Übungen werden unter präziser Anleitung und Kontrolle ausgeführt und harmonisch miteinander verbunden.

Beginn 17.30 - 18.30 Uhr

Übungsleiterin: Anita Riester, Kontakt: a.riester@tus-gottmadingen.de

Wirbelsäulengymnastik Kraft und Beweglichkeit

Ein wohltuendes, vielseitiges Rücken- und Stabilitätsprogramm unter Einsatz verschiedener Geräte.

Beginn 18.30 - 19.30 Uhr

Übungsleiterin: Anita Riester, Kontakt: a.riester@tus-gottmadingen.de

Kraftzirkel - TRX

Vielfältige Kräftigungsübungen mit verschiedenen Kleingeräten (TRX Schlingentrainer, Bälle, Gummibänder) sorgen für eine verbesserte Haltung, für mehr Kraft und Stabilität und für eine Straffung des ganzen Körpers. Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit, Verbesserung der Körperwahrnehmung und zur Entspannung bilden den Abschluss der Stunde. Dieser Kurs verbessert die Leistungs- und Entspannungsfähigkeit des gesamten Körpers.

Beginn: 19:45 - 20.45 Uhr

Übungsleiterin: Claudia Neuhäuser, Kontakt: info@tus-gottmadingen.de

Die Kurskosten für Mitglieder liegen bei 55 Euro (10 Übungseinheiten) bzw. 66 Euro (12 ÜE) und für Nicht-Mitglieder bei 80 Euro (10 ÜE) bzw. 96 Euro (12 ÜE).

Der TuS Gottmadingen wurde vom Deutschen Turner-Bund für seine herausragenden Leistungen im Bereich Gesundheitssport mit dem „**Pluspunkt Gesundheit DTB**“ ausgezeichnet. Der Badische Sportbund verlieh das Zertifikat „**Seniorenfreundlicher Sportverein**“ an den TuS Gottmadingen.

Wegen einer Bezuschussung der Kurse sprechen Sie bitte mit Ihrer Krankenkasse. Sämtliche Kurse finden in **der TuS Sportstätte**, Erwin-Dietrich-Str.11/1 2.OG in Gottmadingen statt.

Fragen und Anmeldungen bitte per E-Mail an info@tus-gottmadingen.de oder direkt bei der TuS-Geschäftsstelle unter Tel.: 07731-976100.