

Gesundheitssport beim TuS 1892 Grolsheim e.V.



Jeden Freitag finden beim

TuS 1892 Grolsheim e.V. Gesundheitskurse statt.

Folgende Kurse werden zur Zeit angeboten:

Gutes für Schultern und Nacken von 8.55 bis 9:55 Uhr

Dieser Kurs bietet zahlreiche ausgewählte Übungen, die die Neuorganisation des Schultergürtels unterstützen, und helfen die Haltung zu verbessern. 30 Minuten Kräftigung des Schulter-, Nacken- und Brustwirbelsäulenbereichs und der dazugehörigen Muskeln, sowie diesen zu Mobilisieren und zu Entspannen. 30 Minuten erlernen Sie verschiedene Übungen unter anderem auch aus der Spiraldynamik zur Wahrnehmung, Lockerung und Entspannung der Schulter-, Nacken- und Kiefermuskulatur um weiteren Verspannungen und Beschwerden vorzubeugen.

Zielgruppe: Frauen, Männer und Paare sowie alle Altersgruppen!

Rückenstark nach Pilates von 10.05 bis 11.35 Uhr

Rückenstark nach Pilates von 14.30 bis 15.45 Uhr

Durch gezielte Übungen von der Hals- bis zur Lendenwirbelsäule, die ist der Schlüssel und die Lösung zu einer aufrechten Haltung, zur Entlastung der Wirbelsäule und der Gelenke und verhindert so in vielen Fällen Beschwerden. Hier wird in Muskelketten, Muskelgruppen gearbeitet. Auch die Förderung der koordinativen Fähigkeiten, wie auch Beweglichkeit und Gleichgewichtstraining erhöhen die Lebensqualität.

Das Ganze mit Pilatesprinzipien kombiniert, bei der die tief liegenden Muskelketten gestärkt werden. Für eine stabile Körpermitte, starke Bauchmuskeln und einen kräftigen Beckenboden. Die Übungen werden sehr konzentriert und bewusst ausgeführt, so kann man variieren wie intensiv das Training sein soll. Am Ende jeder Stunde kommt die Entspannung nicht zu kurz. Sie ist die Lösung für eine gut entspannte Muskulatur und ein neues Körpergefühl.

Zielgruppe: Frauen, Männer und Paare sowie alle Altersgruppen!

Faszien-Yoga von 11.40 bis 12.55 Uhr

Faszien sind nichts neues, wir besitzen sie schon immer. Faszien sind Bindegewebsschichten und diese wurden kaum beachtet und die Dehnung vernachlässigt. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass das Bindegewebe sehr lebendig ist, für Gesundheit und Wohlbefinden wichtig. Unser Faszien-gewebe durchzieht unseren ganzen Körper und umhüllt und verbindet ihn.

Organe, Muskeln, Nerven und vieles mehr. Die Faszien selbst bestehen aus Elastin, Kollagen und einer wässrigen Substanz. Das Elastin und Kollagen sorgen dafür dass das Faszien-netz den Körper stabilisiert und alles geschmeidig hält.

Federn, Schwingen, Wippen und Dehnen, die Faszien mögen diese vielfältigen Bewegungen.

Besonders lieben sie, weit auseinander und in alle Richtungen gedehnt zu werden. Zudem sind sie Dank des Kollagen und Elastin sehr elastisch und lieben kleine Federungen, Schwünge und wippende Bewegungen. Die Yoga Übungen sind daher sehr gut geeignet für das Faszien-netz. Alle Faszienketten werden hierbei angesprochen, Bindegewebe und Verspannungen werden gelöst, Rückenschmerzen vorgebeugt, Kraft und Reserven aufgebaut. Die Yoga - Übungen dienen zudem der Kraft und Stabilisierung der Körpermitte, verbessern die Haltung und Rückenschmerzen können erst gar nicht entstehen. Das Bindegewebe wird trainiert um ein Leben lang beweglich, geschmeidig und verletzungsfrei zu bleiben. Die Faszienrolle kommt im Anschluss zum Einsatz.

Sie erwartet ein abwechslungsreiches und dynamisches Training!

Zielgruppe: Frauen, Männer und Paare!

Sie sind herzlich zu kostenlosen Schnupperstunden eingeladen.

Anmeldung und Information bei Kursleiterin Karin Maurer

Auch Nichtmitglieder sind immer herzlich willkommen!

Kursleiterin Karin Maurer stellt sich vor:



Mein Name ist Karin Maurer und ich wohne in Waldalgesheim. Hauptberuflich arbeite ich in einem Sportclub als Fitnesstrainerin und bin schon seit mehreren Jahren beim TuS 1892 Grolsheim e.V. als Kursleiterin tätig.

Mein Ziel ist es Menschen zusammenzubringen, und sie für Sport und Gesundheit zu begeistern!

Jeden Freitag finden beim TuS 1892 Grolsheim e.V. Gesundheitskurse statt in denen Frauen, Männer und Paare sportlich aktiv sind. Neben dem gemeinschaftlichen sportlichen Aspekt, haben wir auch jede Menge Spaß miteinander. Es wird also auch viel gelacht, aber auch intensiv trainiert. Unsere Altersgruppe liegt bei ca. 30 Jahren aufwärts? Jeden Freitag freue ich mich aufs Neue mit meinen Teilnehmer-/innen sportlich aktiv zu sein. Vom Wackelbrett zum Wackelstab, vom großen Ball zum kleinen, vom kleinen roten zum langen breitem, von der Rolle auf die Rolle usw. Kurzum es macht einfach jede Menge Spaß! Wenn Sie sich angesprochen fühlen, kommen Sie einfach zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbei. Auf unserer Homepage findet man alle Kurse, Zeiten, Kursbeschreibungen sowie meine Qualifikationen zur Einsicht. Per Mail und auch telefonisch stehe ich Ihnen gerne bei allen Fragen zur Verfügung.

Ihre

Karin Maurer

