



Vitalgymnastik für Männer



nach dem Motto „Montagabend gehört dem Sport“

Wann: ab Montag, 10. Oktober 2022 von 20.00 – 22.00 Uhr

Ort: Sporthalle Zell, mittlerer Hallenteil, Umkleideraum 4

Schwerpunkte des Trainings sind zum einen Dehn- und Lockerungsübungen zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, zum anderen Kräftigungsübungen und intensive Wirbelsäulengymnastik zur Vorbeugung gegen Rückenleiden.

Dabei sind die Übungen so aufgebaut, dass sie von allen Teilnehmern – unabhängig von ihrem Alter – durchgeführt und individuell an die persönliche Fitness angepasst werden können. Auch ein kurzes Spiel, z.B. Volleyball mit anschließendem „Cool-down“ gehören zum regelmäßigen Programm.

Ziel aller Übungen ist eine Steigerung des körperlichen Wohlbefindens, die Verbesserung der Leistungs- und Bewegungsfähigkeit, der Abbau von Verspannungen und die Vorbeugung gegen einseitigen Belastungen und Schädigungen der Wirbelsäule.

Einfach vorbeikommen und mitmachen.

Übrigens entstehen bis Ende 2022 für Neumitglieder keine Kosten.

Leitung: Sönke Maart – ausgebildeter Prävention Übungsleiter

Kontakt: S29-maart@t-online.de Mobil: +49 152 2617234