

SV 1895 TAUNUSSTEIN-NEUHOF e.V. GYMNASTIK UND GESUNDHEITSSPORT FÜR ÄLTERE

Sportangebot des SV 1895 Taunusstein-Neuhof für Frauen mit wöchentlichen Übungsstunden montags von 18.45 – 19.45 Uhr in der Aartalhalle Taunusstein-Neuhof

Gymnastik und Gesundheitssport für Ältere

- ist eine 1988 gegründete Abteilung des SV 1895 Taunusstein-Neuhof e.V.
- ist seit 2001 mit den Qualitätssiegeln „Sport pro Gesundheit“ des Deutschen Olympischen Sportbundes und dem „Pluspunkt Gesundheit“ des Deutschen Turnerbundes ausgezeichnet.



Ziele

- Erhalt und Verbesserung und der Fitness (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination)
- Stärkung des Wohlbefindens z.B. durch Körperwahrnehmung, Entspannung und gemeinsame Aktivitäten
- Bewältigung von Beschwerden z.B. Minderung von Verspannungen, Rückenproblemen
- Motivation zum regelmäßigen Sporttreiben

Inhalte

- Kräftigung und Dehnung der wichtigsten Muskelgruppen
- Funktionelle Gymnastik ohne und mit Klein- und Großgeräten
- Herz-Kreislauf-Training und Ausdauerschulung z.B. durch Walking
- Förderung der Koordination und Beweglichkeit z.B. durch Spiele
- Körperwahrnehmung und Entspannung durch verschiedene Entspannungsübungen und Verfahren
- Partnerübungen und Gruppentänze

Leitung und weitere Infos

- Marion Bund - Übungsleiter-C-Lizenz-Breitensport und B-Lizenz-Sport in der Prävention mit Zusatzqualifikationen sowie DTB-Kursleiterin Sturzprävention Stufe 1 und Jugendleiterlizenz
Telefon: 06128 / 951094
- www.gymnastik-und-gesundheitssport.de mit Informationen zur Abteilung, Übungsstunden, sonstigen Aktivitäten und rund um Gymnastik und Gesundheitssport