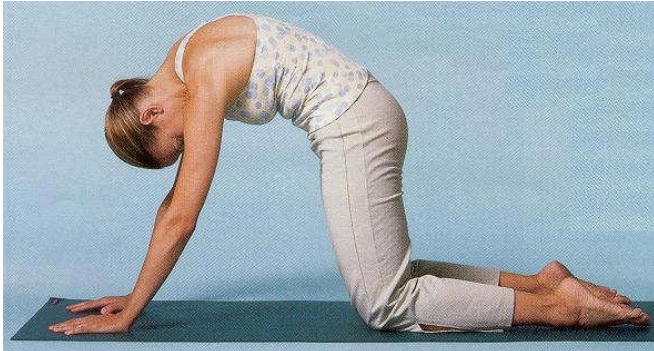


Rücken in Schwung!

Gymnastik bei Rückenbeschwerden

Rückenschmerzen? Verspannungen?
Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit!



Der TV Bexbach bietet mit seinem Kurs „Rücken in Schwung“ ein modernes und attraktives Gesundheits- und Fitnessstraining für Jedermann und jedes Alter.

- systematische Muskelkräftigung
- Muskeldehnung
- Stabilisation von Gelenken
- Abwechslungsreiche Bewegungsformen und Geräte (z. B. Pezziball, Hanteln, Physioband, Stäbe und Bälle)
- intensives, effektives und motivierendes Training
- Förderung der Beweglichkeit.

Übungsstunden:

Fitness für Frauen 60plus	montags, 20:15 – 21:15 Uhr
Rücken in Schwung	dienstags, 19:30 – 20:15 Uhr
Fitness für Frauen	dienstags, 20:15 – 21:00 Uhr
Fit in den Tag	donnerstags, 09:00 – 10:00 Uhr

Monatsbeitrag:	Erwachsene
Grundbeitrag	5,00 €
+ Sonderbeitrag je Angebot	2,00 €

Rückfragen und Anmeldungen an:

Elke Pfaff

Telefon (06826) 80725

oder

schreiben Sie eine Email an:

gymnastik@tv-bexbach.de

Weitere Infos: <http://www.tv-bexbach.de>



Gymnastik für Frauen
Rücken in Schwung
Fit in den Tag



mit

Elke Pfaff

Telefon: (06826) 80725

Email: gymnastik@tv-bexbach.de

<http://www.tv-bexbach.de>

Stand: Oktober 2011

Allgemeine Gymnastik zur Körperertüchtigung

Aufwärmen: kleine Aerobic-Choreographie, Kreislauftraining oder Lauftraining

Hauptteil: gezieltes Muskeltraining mit verschiedenen Schwerpunkten (Bauch, Beine, Po, Schultern, Arme) und Steppen mit dem Gymnastikband

Ausklang: Dehnung der Muskulatur und Entspannungsübungen

Fitness 60plus

Mit Bewegungstraining kann man nicht früh genug einsteigen. Sporttreiben in der Gruppe fördert die Kommunikation untereinander und beugt einer sozialen Isolation im Alter vor.

Im Sportprogramm 60plus stehen Freude, Spaß und Wohlbefinden im Vordergrund. Neben Fitnesstraining, Funktionsgymnastik, Spiele, Körperwahrnehmung und Entspannung stehen vor allem Aspekte der Geselligkeit und des Miteinanders sowie die gemeinsame Teilnahme an (auch kulturellen) Veranstaltungen im Blickpunkt.

Fit in den Tag

Aerobic für Ausgeschlafene:
Muskeltraining

Fit sein möchten alle

..... ist es nicht eine wunderbare Vorstellung, morgens fit und vital in seinen Tagesablauf zu starten?

Der TV Bexbach bietet ihnen diese Gelegenheit, mit seinem Programm „Fit in den Tag“.

Das Übungsprogramm ist so gestaltet, dass Sie sich anschließend locker, frei und voller Energie fühlen.



Nach einer Aufwärmphase durch leichte Aerobic, folgen Kräftigungsübungen für alle wichtigen Muskelgruppen. Diese Übungen werden durch weitere Maßnahmen wie Atemtechnik, Dehnungs- und Entspannungsübungen ergänzt, damit Sie sich unbeschwert und wohl fühlen. Schließlich wird noch das Herzkreislauf-System angeregt. Das ganze ist ein Wohlfühlprogramm und sollte zur Regelmäßigkeit führen.

Unsere Übungsleiterin:



Diplom-Sportlehrerin

Elke Pfaff

hat ihre staatliche Prüfung zur Gymnastiklehrerin mit Erfolg abgelegt und bildet sich regelmäßig fort.

Ihre besondere Qualifikation erkennen Sie daran, dass ihr Angebot „Rücken in Schwung“ am 29.07.2005 mit dem

**DSB-Qualitätsiegel
„Sport-pro-Gesundheit“**

ausgezeichnet wurde, womit auch eine Bezuschussung der Kursgebühren durch die Krankenkasse möglich wird.

