



Jahresbericht 2017 „Gesundheitsgymnastik für Frauen“ und „Gesundheitssport“

Übungsleiter: Cornelia Ibbeken
Trainingszeiten: Montag, 09:30-10:30 Frauengruppe, 18 TN
Montag, 17:30-18:30 gemischte Gruppe, 20 TN

Wir trainieren alle Muskelgruppen mit dem Schwerpunkt Haltung und Bewegung. Im Vordergrund stehen die Erhaltung der Gelenkigkeit und der Erhalt der Muskelmasse. Das Training dosiert jeder Teilnehmer individuell, da die Leistungsdifferenzen zwischen den Teilnehmern sehr groß sind. Die Altersspanne geht von 45-84 Jahren.

Es wird jedem Teilnehmer die Möglichkeit geboten ohne Gruppenziele ungezwungen zu trainieren. Das Maß der Trainingsintensität legt jeder selber fest. Der Aufwärmteil wird in der Regel mit den Brasil Togu durchgeführt, gefolgt von einem Hanteltraining. Dann Gymnastik auf der Matte im Liegen und am Ende eine Entspannungsphase.

In beiden Gruppen wurde der gesellige Teil in Form von Fahrradtour, Frühstück und buntem Abend gefördert.

Cornelia Ibbeken