

Abteilung

Gesundheitssport

Yoga

VH

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Förderung der physischen und psychischen Gesundheit. Muskeln, Sehnen und Bänder werden aktiviert, der Kreislauf stabilisiert und zudem das Immunsystem gestärkt. Atemübungen und Meditation wirken beruhigend und hilft gegen Stress.

Sport nach Krebserkrankung

GGG

Diese Gymnastik verhindert nach Behandlungen oder Operationen Fehlhaltungen und dadurch entstehende Schmerzen. Spezielle Übungen mobilisieren, kräftigen und dehnen die Muskulatur und verbessern dadurch die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Ort: Gymnastikraum der Grundschule Maisach

Wirbelsäulengymnastik

VH

Mit regelmäßiger Wirbelsäulen-Gymnastik wollen wir Rückenschmerzen lindern und neuen Schmerzen vorbeugen, Verspannungen lösen und die Körperhaltung verbessern. Gezielte Übungen mobilisieren, kräftigen und dehnen den Rücken und steigern Ihr Wohlbefinden rundum und dauerhaft.



Athletic Stretch

(bis Pfingsten) VH

Durch ein ideales Stabilisationstraining wird der gesamte Körper rundum fit und gestärkt, außerdem wird Verletzungen von Bändern, Sehnen und Gelenken vorgebeugt. Die Übungen werden durch statische Halteübungen und langsame Bewegungsabläufe durchgeführt um die Kräftigung des Körpers zu optimieren.



Rückenfit

VH

Gönnen Sie sich und Ihrem Körper einen Alltagsausgleich und schwingen Sie sich in Topform. Stärken Sie die Tiefenmuskulatur Ihres Körpers durch den gezielten Einsatz des Flexi-Stabes. Zusätzlich mobilisieren und kräftigen wir den gesamten Körper mit Hilfe von Kleingeräten und dem Pezziball. Mit gezielten Dehn- bzw. Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen.



Pilates

VH

Eine Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht und auf schonende Weise Körperhaltung, Atmung, Konzentration, Ausdauer und Koordination verbessert.



Ganzkörpertraining 50+

VH

Die Sportstunde aktiviert mit Kraft-Koordinations-Beweglichkeits-Übungen den ganzen Körper (wie der Titel aussagt). Mit dem Einsatz von Redondoball, Pezziball, Theraband, Brasils, Hanteln, Faszienrollen trainieren wir die Ausdauerleistung der Knochen, Muskeln, Sehnen, Faszien. Flotte Musik unterstützt die Bewegungsabläufe und lässt den Spaß nicht zu kurz kommen.



Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit für sich selbst und beginnen Sie den Tag bewusst, gestärkt und entspannt! Im Laufe des Kurses kommen verschiedene Entspannungstechniken zum Einsatz. Stress ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers, er schüttet Stresshormone wie Adrenalin, Dopamin und Cortisol aus. Richtig zu entspannen ist wichtig für unser Wohlbefinden und für unsere Gesundheit. Eine kleine Auszeit kann aktuelle Spannungszustände lösen und sogar chronische Verspannungen lindern. Über den Umweg einer entspannten Haltung beruhigen sich die Symptome bisweilen sogar wie von selbst. Probieren Sie es selbst aus!

Infos: www.tsgmaisach.de

Tel.: 08141 / 90083 Martina Pflaum