

Fitnessgymnastik

Durch gezielte Übungen werden Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Muskeln gefordert und gefördert. Alle Übungen werden mit Musik begleitet.

Begonnen wird mit einem kurzen Warmup passend zur Übungsstunde.

Im Wechsel werden 5 unterschiedliche Fitnessstunden abgehalten ...

- ohne Geräte (oder mit speziellen Kleingeräten)
- mit Kurzhanteln
- mit dem Theraband
- mit dem Steppbrett
- mit dem Gymnastikball klein

Dazu gibt es einen Trainingsplan für das ganze Jahr aus dem ersichtlich ist welches Kleingerät gebraucht wird.