

SEG Geschäftsstelle

Neustr.

58285 Gevelsberg

Beschreibung Montagsgruppe Schnellmarkschule, 17.30Uhr bis 18.30Uhr

Grundsätzlich ist das Ziel das Herz-Kreislaufsystem zu aktivieren, Arthrose und Osteoporose vorzubeugen durch Mobilisation und Muskelaufbau, Bewegungseinschränkungen z.B. im Schulter-Nackengebiet – Knie/Hüfte usw. zu lindern, Empfehlungen für das Üben zuhause, sowie Entspannungstechniken zu erlernen. Hierbei ist es mir wichtig, dass die Teilnehmer trotz vielleicht einiger Beschwerden viel Spaß in der Stunde haben.

Jede Übungsstunde beinhaltet Elemente aus folgendem, wobei jeweils ein Schwerpunkt gewählt wird:

Cardio-Fit Übungen für das Herz-,Kreislaufsystem,

Mobilisation aller Gelenke,

Kräftigung der kompletten Muskulatur zur Unterstützung des gesamten Skelettsystems

Übung zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur

Entspannungstechniken, physische sowie psychische.

Der Spaß kommt auch nicht zu kurz, z.B. durch kleine Spiele, wobei die Koordination sowie der Gleichgewichtssinn geschult werden, welches auch zur Sturzprophylaxe dient.