Kontakt

SVS-Damengymnastikgruppe
Abteilungsleiterin Irene Kaiser

Telefon 07424 6824
E-Mail irene.kaiser@svspaichingen.de

www.svspaichingen.de
instagram.com/svspaichingen

BEWEGUNG
FITNESS
GYMNASTIK
WOHLFÜHLEN

Damen gymnastik gruppe

WIR FREUEN UNS AUF DICH

Willst du deine Beweglichkeit
und Flexibilität verbessern?

Willst du deine Muskulatur,
die Stütze deines Körpers, kräftigen?

Willst du bei Faszientraining deine Verspannung lösen und deine Körpermitte stärken?

Willst du dein Wohlbefinden steigern?

Willst du rundum gesund und fit bleiben?

Suchst du einen Ausgleich zum Alltag mit
gleich gesinnten Frauen?

Trainerinnen

Die Gruppe wird trainiert von lizenzierten Übungsleiterinnen: Gerlinde Schumacher, Manuela Lochbaum und Elke Mägerle.

Wir treffen uns immer dienstags und donnerstags um 18.45 Uhr in der Stadthalle Spaichingen.

Wir beginnen unsere Trainingsstunde mit Musik, mit Lauftraining oder leichten Aufwärmübungen zur Mobilisierung unserer Muskelgruppen. Zum Muskelaufbau und zur Muskelkräftigung benutzen wir regelmäßig Handgeräte: Redondo Ball, Flexibar, Brasil, Theraband, Hanteln, Pezzi-Ball usw.

Mit dabei sind Aerobic-Schritte, Pilates, Bauch-, Bein-, Po- und Rückengymnastik oder auch leichte Yoga-Übungen. Unsere Stunde beenden wir mit einem Stretching und häufig mit einer Entspannungsübung.

Mit viel Freude trainieren wir unsere Beweglichkeit, Koordination, Fitness und Ausdauer.

Wir bieten dir dabei den ganz besonderen Wohlfühlfaktor!

Neugierig geworden?
Dann komm gerne bei uns vorbei!