



Abteilung Gymnastik



Zurzeit bietet die Abteilung Gymnastik folgende Aktivitäten an:

Yoga

dienstags 10.00 – 11.30 Uhr in der Alten Schule, Oberbreisig

Übungsleiterin: Frau Rienelt Gritze

Kontakt über komm. Abteilungsleiter Th. Bittner

Tel.: 02633 9093777 oder per

eMail: gymnastik@sg-bad-breisig.de

Gymnastik Ü50

Sport für Frauen über 50.

Die Stunden beinhalten immer ein Cardio-Training. Inhalte sind außerdem gezielter Muskelaufbau, Training der Beweglichkeit, Koordination des Gleichgewichts mit und ohne Geräte. Haltungs- und Rückenschulung. Abgeschlossen wird jede Stunde mit einer Entspannung.

Im Sommer finden die Stunden nach Absprache auf der Mönchsheide statt. Hier werden unterschiedliche Strecken zwischen 4 und 6 km Länge gewalkt; ein Gymnastikblock wird integriert.

dienstags 18.00 – 19.00 Uhr

- im Gymnastikraum (1. Stock) der Alten Schule, Oberbreisig bzw.
- auf der Mönchsheide 18.00 – 19.00 (bei Bedarf auch länger)

Übungsleiterin: Frau Monika Distelrath

Kontakt über Monika Distelrath

Tel.: 02633 475737 oder per

E-Mail: modis@onlinehome.de

Senioren Fit

seniorengerechte Gymnastik

- Schwerpunkte: Beweglichkeit, Koordination, Sturzprophylaxe, Kondition....
- Fröhliches Miteinander im Alter...Ausflüge, gemeinsame Essen, Weihnachtsfeiern.....

donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr in der Alten Schule, Oberbreisig

Übungsleiterin: Frau Manuela Pulver

Kontakt über Manuela Pulver

Tel.: 02633 1295

Gymnastik für Frauen 25 - 60

Aerobic, Pilatis, Fitness, Beckenbodengymnastik, Rückenfit....

Nutzung aller vorhandenen Geräte z.B. Steps, Balancepads, Schwingstäbe, Hanteln, Terrabänder und vieles mehr

Abwechslungsreiche Fitnessstunde in der auf die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmerinnen eingegangen wird

In den Sommermonaten, wenn das Wetter passt, walken an der frischen Luft
Treffpunkt ist dann der Parkplatz an der Alten Schule

Gemeinsame Freizeit...Wanderungen, Essen, Weihnachtsfeiern.....

donnerstags 19.30 – 20.30 Uhr in der Alten Schule, Oberbreisig

Übungsleiterin: Frau Manuela Pulver

Kontakt über Manuela Pulver

Tel.: 02633 1295

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Spaß bei der
Ausübung dieses vielseitigen Sports