

# Mollig und Mobil



# Inhalte der Abteilung

Die Teilnehmer sollen in den Übungsstunden ihre Muskulatur verbessern und an ihren Problemzonen wie z.B. den Beinen, Armen, Bauch und Gesäß arbeiten. Mit kleinen Handgeräten, wie Gewichten und Theraband oder mit dem Pezziball, werden die Übungen noch intensiver ausgeführt. Unsere Trainingseinheiten sollten ferner Rückenproblemen sowie Übergewicht vorbeugen. Durch kleine Spiele und Aerobic-Schritte wird im Warm-Up unser Herz-Kreislauf-System trainiert. Wir achten bei den Übungen auch auf die Beweglichkeit jedes Teilnehmers und auf seine Kondition bei der Ausführung. Das anschließende Stretching nach einer Trainingseinheit ist wichtig, um den gekräftigten Muskel zu entspannen. Am Ende einer Übungsstunde stehen verschiedene Entspannungstechniken auf dem Programm, wie Igelballmassage, Phantasiereisen und Atemübungen.

Tel.06184/3782  
[www.Ball-Sport-Verein.de](http://www.Ball-Sport-Verein.de)

# Ansprechpartner

[www.ball-sport-verein.de](http://www.ball-sport-verein.de)

# Trainingszeiten

Dienstag  
von  
18.00 Uhr bis 19.00 Uhr  
in der  
Turnhalle der Gründauschule/Bremesgasse 13