



NEU im TuS Rondorf

Wir starten im Gesundheitssport mit **drei** neuen Sportangeboten.

Wann? montags

08.00-09.00 Yoga
09.00-10.00 Pilates
10.00-11.00 WSG

Wo? Haus der Familie, 50997 Köln Rondorf, Reiherstraße 21, Gymnastikraum 1+2

Wer? Erwachsene ab 18 J.

Start: 11.03.2019

Teilnahme nur nach Voranmeldung! Die Gruppenstärke ist auf max. 12 Teilnehmer festgelegt.

Teilnahme in der Reihenfolge der Anmeldungen.

11.03., 18.03., 25.03. kostenloses Probetraining; 01.04.-15.04. Trainingspause, 22.04. ist Feiertag und dann ab 29.04. geht es richtig los!

Weitere Informationen und Anmeldung: info@tus-rondorf.de // 0172-1097603

Yoga

Die Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule stehen in dieser Stunde im Vordergrund. Rücken- Rumpf-, Bauch und Beckenboden-Muskulatur werden gekräftigt, die Körperhaltung verbessert und Rückenbeschwerden vorgebeugt. Die Atmung, Haltung und das Bewusstsein für den eigenen Körper stehen im Vordergrund.

Für wen geeignet? Die Einheit ist für alle Anfänger, auch 60+, als auch für junge Mütter nach der Rückbildung geeignet.

Dauer: 60 Minuten

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Flasche Wasser, Iso-Matte bzw. Yogamatte



Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining. Damit werden vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen und trainiert. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kreislaufanregung, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss, Koordination und Kondition.

Für wen geeignet? Die Einheit ist für alle Anfänger, Fortgeschrittene, auch 60+ geeignet. Teilnehmer mit Wirbelsäulenoperationen sind bedingt geeignet für diese Einheit, fragen Sie gerne nach.

Dauer: 60 Minuten

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Flasche Wasser, Iso-Matte



Wirbelsäulengymnastik

Das Ziel von Wirbelsäulengymnastik ist die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, die bei vielen Menschen, beispielsweise aufgrund von Bewegungsmangel und/oder sitzenden Bürotätigkeiten, verkümmert ist. Spezielle Übungen sollen die Rücken-Fitness und Elastizität verbessern. Das Training hat deswegen einen hohen Gesundheitswert. Rückenprobleme gehören zu einem der Hauptgründe für einen Arztbesuch in Deutschland. Wirbelsäulengymnastik-Übungen zielen darauf ab, Verspannungen, Fehlhaltungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule zu verbessern bzw. ihnen entgegenzusteuern. Der Rücken soll gekräftigt, die Beweglichkeit und Koordination verbessert werden.

Für wen geeignet? Für alle Anfänger, Fortgeschrittene, keine Altersbegrenzung, Übungen individuell gestaltbar.

Dauer: 60 Minuten

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Flasche Wasser, Iso-Matte

