

NEUES SPORTANGEBOT

Perfect Body Training/Step & More - Eine Mischung aus Herz-Kreislauf-Training mit und ohne Step und anschließendem Muskelaufbauprogramm. Ein leichtes Workout mit einfachen Bewegungsfolgen bringt nicht nur Spaß, sondern ist auch sehr schweißtreibend. Dieses Ganzkörper-Fitnessprogramm wird Sie mit Hilfe verschiedener Handgeräte und motivierender Musik sowie abwechslungsreichen Übungen fordern, ohne zu überfordern. Dabei werden einige Elemente aus den Bereichen Pilates, Step-Aerobic und allgemeiner Fitness in die Kursstunden eingebaut. Am Ende jeder Kursstunde steht selbstverständlich auch eine Entspannungseinheit, so dass Sie gestärkt in Ihren Abend starten können. Lassen Sie sich vom positiven Einfluss auf die Körperhaltung überzeugen und verbessern Sie gleichzeitig Ihre Bewegungskoordination.



Oder einer Stunde **Faszientraining** - Faszien sind faserige Bindegewebsbildungen des Bewegungsapparats, deren Architektur in erster Linie an wiederkehrende Zugbelastungen angepasst ist. Die Zugfestigkeit und Dehnbarkeit dieser meist weißlichen bis transparenten Fasergewebe wird primär durch deren Anteil an Kollagen-Fasern bestimmt. Faszientraining beschreibt eine Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Wir starten mit einem speziellen Aufwärmtraining, um die elastische Speicherkapazität der Faszien zu erhöhen. Danach folgt eine Kräftigungseinheit der Muskulatur. Zur Verbesserung der mechanischen Eigenschaften der Faszien wird anschließend intensiv gedehnt. Zur Regeneration des Gewebes setzen wir abschließend für einige Minuten die Faszienrolle ein.

Beim **Zumba** am Donnerstag erleben die TN eine Tanz-Fitness-Party zu mitreißenden Latino- und Weltrhythmen Musik. Unbemerkt werden jede Menge Kalorien verbrannt und die Fitness wird gesteigert. Durch unterschiedlich hohe und niedrige Intensität findet ein Intervalltraining für den ganzen Körper statt. Beim **Hula-Hoop Fitness** lernen wir einerseits den Reifen um die Hüften zu schwingen und trainiert andererseits die Körpermitte sowie verschiedene andere Muskelgruppen. Untermalt von dynamischer, motivierender Musik werden abwechslungsreiche interaktive Übungen mit dem Reigen durchgeführt. Der Kurs ist für jedes Kenntnislevel geeignet, es werden entsprechende Alternativen angeboten.



Etwas gemäßiger geht es beim **Pilateskurs** am Dienstagabend zu. Hier findet ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper und Geist statt. Es zielt durch die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen darauf ab, eine kräftige Körpermitte aufzubauen, Muskeln zu formen und zu stärken, sowie die Körperwahrnehmung und die Haltung zu verbessern.

Ähnlich ist der Kurs **Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining - Rückenfit** -

aufgebaut. Einseitige Bewegungsabläufe führen immer häufiger zu Rückenproblemen. Durch gezieltes Training und mehr Bewegung ist man den Belastungen des Alltags besser gewachsen. Unsere Kurse am Dienstagmorgen oder Dienstagabend oder Mittwochabend beinhalten ein intensives Training zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie zur Stabilisation der Rumpfmuskulatur. Das Training mit und ohne Kleingeräte ist abwechslungsreich und motivierend. Mobilisationsübungen für die Gelenke und Dehnungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen können helfen, Verspannungen im Nacken- und Lendenwirbelsäulenbereich zu lösen.

Kinder und Jugendliche können sich in der Sportart **Parkour** ausprobieren oder beim **Hip-Hop** kraftvolle und coole Choreographien ertanzen.

Nähere Auskünfte zu allen Sportangeboten im Vereinsbüro unter 05209-981918 oder im Internet unter www.tus-friedrichsdorf.de