

## Gesundheitssport

### Walking/HerzKreislauftraining

Gewalkt wird ca. 50 Minuten. Wir beginnen mit leichter Erwärmung und Mobilisation der Gelenke. Während des Walkens werden Herzfrequenz und Puls kontrolliert. Zum Abschluss wird die Muskulatur gedehnt. Gelaufen wird bei Wind und Wetter, selbst Temperaturen von -10°C können uns nicht davon abhalten. Wer sein Herz-Kreislaufsystem stärken möchte, sollte einfach mal vorbeischaun und mitlaufen.

**montags von 08.45 - 09.45 Uhr**

### In Balance bleiben

In dieser Stunde wollen wir uns locker bewegen.

**Körper und Geist gezielt ansprechen,** bewusst ein- und ausatmen, uns sanft dehnen und flexibel halten.

Dabei übt jeder Teilnehmer so viel er kann und ihm guttut.

### 2 Übungseinheiten:

**montags von 09.00 - 10.00 Uhr und/oder  
montags von 10.15 - 11.15 Uhr**

## Gesundheitssport

### Wirbelsäulengymnastik

Die Stunde beinhaltet 10 Minuten Aufwärmprogramm mit anschließender Rückengymnastik und Rückenschule. Am Ende Dehnung der Muskulatur und Entspannungsübungen.

**donnerstags von 09.00 - 10.00 Uhr**

### Walking/HerzKreislauftraining

siehe Info Montag

**donnerstags von 10.00 - 11.00 Uhr**

### Bei allen Trainingsarten gilt:

soviel wie jeder kann und sich dabei wohlfühlt. Wir gehen dabei auch auf die Bedürfnisse einzelner Teilnehmer ein.



*Stand: 01.09.2021*

# INFOBLATT

## Der Abteilungen

### Step & Style

und

### Gesundheitssport



### Ansprechpartner:

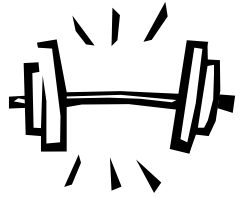
Gesundheitssport: Christa Buchholzer  
Telefon: 0 53 03/ 63 81

Gesundheitssport: Edelgard Thiel  
Telefon: 0 53 03/ 58 89

Step& Style, Büro : Britta Büttner  
Mi 17.00-18.00 Uhr  
Telefon : 0 53 03 / 65 49

Internet: [www.mtv-walle.de](http://www.mtv-walle.de)

# Step & Style



## Body Power

Ist ein rhythmisches Ganzkörper – Kraft – Ausdauer – Workout mit der Langhantel im Kursbereich –

gesundheitorientiert !

Interdisziplinär entwickelt von einem Team aus den unterschiedlichsten Bereichen wie Sportwissenschaftler, Physiotherapie, Sportheilpraktiker, Sportlehrer, Gewichtheber

Wer kann mitmachen ? Alle!

Jeder trainiert angepasst an seine Konstitution !

also: maximale gesundheitliche Absicherung und optimale Trainingseffekte :

1. der Muskeltonus wird erhöht – Straffung + Muskelaufbau
2. Erhöhung des Grundumsatzes (Fettreduktion)
3. bessere Durchblutung der Muskeln und des Gewebes
4. Erhöhung der Knochendichte
5. Rückenprävention
6. gesundheitsorientiertes Training mit viel Spaß + Musik !

**donnerstags von 20.00 - 21.00 Uhr**

# Step & Style

## Stepaerobic & BBP spezial

Hervorragendes Herz-Kreislauftraining mit dem Reebok - Step !

Geringe Gelenkbelastung -  
Optimaler Trainingseffekt !

## & Fatburner

Kräftigung der „Problemzonen“, sowie ergänzenden Übungen, um den Rücken zu stärken !



**dienstags von 20.00 - 21.00 Uhr**