

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Sie sitzen viel, bewegen sich zu wenig, fühlen sich manchmal ein bisschen unbeweglich und verspannt? Dann ist ein Bewegungskurs bestimmt das Richtige für Sie!

In unseren Kursen möchten wir neuen Schwung, Aktivität und Beweglichkeit in Ihr Leben bringen. Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander. In der Gruppe erlernen Sie Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und zu gesundheitsfördernde Alltags- und Freizeitbewegungen.

Sie erleben, dass Bewegung miteinander Spaß macht und sie der Motor für Ihr körperliches Wohlbefinden ist.

Die Kursangebote können auch ohne Vereinsmitgliedschaft genutzt werden!

Hula Hoop 60+

Hula-Hoop kennt fast jeder noch aus der Kindheit. Allerdings wird hier nicht mit herkömmlichen Gymnastikreifen trainiert, sondern mit speziellen Fitnessreifen. Hula-Hoop ist ein sehr effektiver Sport, der besonders die Körpermitte trainiert. Und eine starkes muskuläres Korsett stärkt und schützt effektiv die Wirbelsäule und beugt so Rückenschmerzen vor! Zudem wird natürlich auch der Kalorienverbrauch angekurbelt, so dass man je nach Trainingsintensität durchaus 500 – 900 Kalorien pro Stunde verbrennen kann. Und das Ganze macht dabei auch noch jede Menge Spaß!

Aufgrund der Corona Pandemie sind folgende Hinweise zu beachten:

- Beachtung und Einhaltung der Hygieneverordnung der TSG Haßloch sowie der spezifischen Regeln für die Kurse
- Vorlage der Einverständniserklärung zur Teilnahme am Vereinssport
- z. T. digitale Durchführung der Kurse per Zoom, sofern gemeinsames Sporttreiben nicht möglich ist

TSG Haßloch

Ludwig-Gramlich-Str. 1
67454 Haßloch

Tel. 06324 - 8 00 50

Mail: tsg.hassloch@t-online.de

Web: www.tsg-hassloch.de



TSG Haßloch
unser Sportverein

Kursübersicht Prävention

1. Quartal 2022

