



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



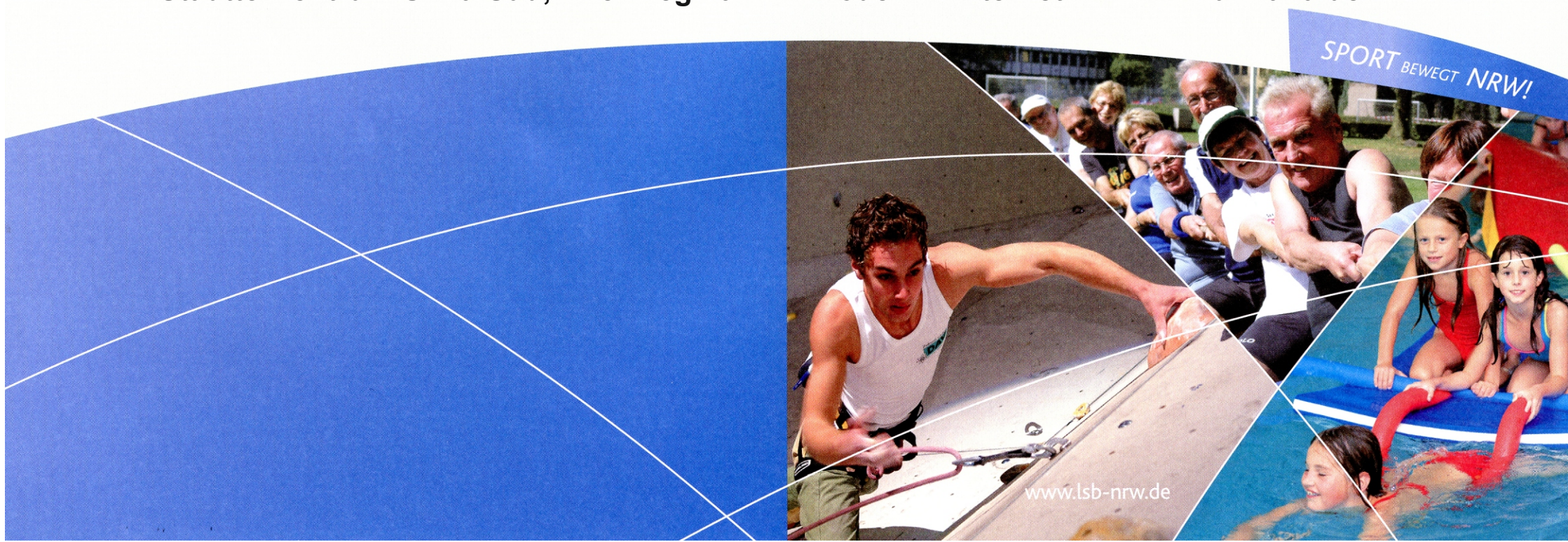
Mit-mach-Aktions-Tag

Gymnastik für Jedermann



am Samstag, den 07. September 2013
von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
im Stadtteilzentrum Unna-Süd, Erlenweg 10

weitere Infos bei:
Volkmar Susen (Tel.: 02303 / 80210)
oder im Internet: www.rw-unna-la.de



Programm:

1. Propriozeptives Training (Füße)

Fußreflexzonen - massieren und beleben.
Mit unseren Füßen unsere Welt erfühlen
und die Impulse wieder neu wahrnehmen.
Kleine Rückenmassage zur Entspannung
mit dem Igelball.

2. Body-Muskelaufbautraining

Schwingstab-Training (Propriozeptives Training)
Bauchmuskel-Training (am Gerät)
Punching-Ball (Kraft, Geschicklichkeit, Selbstvertrauen)
Redondo-Ball

3. Pilates zum Kennenlernen

Rückentraining (der kleine/große Unterschied)
Was ist das Powerhouse?
Das 6 Prinzipien-Training des Joseph Pilates.
Pilates für Fortgeschrittene.
Es fördert zum Beispiel unsere Beweglichkeit
und trägt zum Wohlbefinden bei.

4. Prävention Herz-Kreislaufsystem

moderat und fließend 10 Minuten mit Musik,
alternativ 10 Minuten Schwingstab-Training.
Ausdauer hat die höchste Fettverbrennung.
Die Kondition wird gefordert und die allgemeine
Fitness verbessert.

5. Abschluss - Tanz für alle !!!

Tanzen gehört zu den gesündesten Sportarten.
Rückenfreundlich, alle Sinne ansprechend.
Kommunikation und Ausdauer-Training
Von Rheuma-Tanz bis Zumba-Gold.

Für das leibliche Wohl und Getränke ist gesorgt!

Mit sportlichen Grüßen und in freudiger Erwartung
verbleibe ich:

Eure **Helga Ihne**

Freelancerin, Wellness-Massage-Therapeutin,
Sportkurse

einfach mal vorbeischaun

Sportverein 07/08 »Rot-Weiß« Unna e.V.