Frauengymnastik



Die Gymnastikstunde für Frauen ist ein Fitnesstraining, bei der die Gesundheitsförderung und Gesundheitserhaltung im Vordergrund stehen. In geselliger Runde werden Frauen jeder Altersgruppe angesprochen, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.

Die Stunde beginnt stets mit einer lockeren Aufwärmphase inklusive Funktionsgymnastik, in der die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System auf das individuelle Gymnastik-Fitness-Programm vorbereitet wird.

Der wird Körper durch gezielte Übungen mit Hilfe von Hanteln, Therabändern, Pezzibällen uvm. im Liegen und Sitzen leistungsfähig und beweglich gehalten, die körperliche Kondition verbessert und die Muskulatur gezielt gekräftigt. Dieses Programm spricht unter anderem Bauch, Beine, Po und Rücken an.