



Gymnastik-Riege Dedenbach e.V.

Bewegungs-Programm Sommer 2022

Die Übungseinheiten sind von der jeweils gültigen Corona-Verordnung abhängig und werden zurzeit alle in Präsenz durchgeführt.

Stand 30.05.2022

Montags: » Locker vom Hocker «
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Eifelgoldhalle, Deenbach
Referentin: Rita Kreyer (Tel. 02646-1444)
Inhalte: Übungen für alle Altersstufen auf, vor, hinter und neben dem Stuhl. Allgemeine Kräftigungs- und Koordinationsübungen, um in lockerer Atmosphäre gemeinsam mit netten Leuten Fitness-Übungen (Stuhlgymnastik) zu machen

Montags: »Fit und mobil« -
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Rita Kreyer (Tel. 02646-1444)
Referentin: Eifelgoldhalle, Dedenbach
Inhalte: Diese Stundeneinheit beinhaltet Übungen zur Verbesserung von Koordination, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit. Bewegungsaufgaben auf festen und labilen Unterlagen schulen den Gleichgewichtssinn sowie die eigene Körperwahrnehmung. Es ist ein unverzichtbares sanftes Training für alle Ziel- und Altersgruppen.

Dienstags: »Walkingrunde « – bei gutem Wetter
Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: vor der Eifelgoldhalle, Dedenbach
Referentin: Irmgard Harst (Tel. 02646-654)
Inhalte: Als Mittelweg zwischen dem Spaziergehen und Joggen gehört Walking zu den schonenden, aber effektiven Ausdauersportarten – so stärkt Walken das Herz-Kreislauf-System und fördert die Fettverbrennung. Viele Menschen drücken sich vor bestimmten Sportarten, weil sie ihnen zu anstrengend erscheinen. Beim Walken kann jeder die Intensität des Trainings selbst bestimmen. Dadurch fällt es sogar Sportmuffeln und Anfängern leicht, sich zum Training aufzuraffen, zumal die Sportart ohne großen Aufwand direkt von der Haustür aus und mit netten Leuten zusammen durchgeführt werden kann.

Mittwochs: » Fit mit Rita – Ü 50 «
Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Eifelgoldhalle, Dedenbach
Referentin: Rita Kreyer (Tel. 02646/1444)
Inhalte: Sanfte Übungen zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und der Tiefenmuskulatur. Koordinationstraining, Übungen für den Alltag mit wichtigen Verhaltenstipps.

Donnerstags: »Spielerische Bewegung Mutter-Kind-Gruppe I - III (1 - 3 Jahre)«
Uhrzeit: 15:00 - 18:00 Uhr
Ort: Manuela Nigbur (Tel. 0157/56562010)
Referentin: Der natürliche Bewegungsdrang wird spielerisch - gemeinsam mit einer Begleitperson des Kindes - gefördert sowie die Kinder langsam an den Gruppenkontakt herangeführt. Die Kinder werden entsprechend ihres Alters und ihrer Fähigkeiten in der entsprechenden Gruppe eingeteilt.
Inhalte:

Donnerstags: » Bauch, Beine, Po «
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Bürgerhaus, Schelborn
Referentin: Anna Weidenbach (Tel. 0178/4496726)
Inhalte: Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur und alle Körperpartien. Effektive Übungen für die Tiefenmuskulatur und zur Fettverbrennung. Genau das Richtige um wieder in Schwung zu kommen.

Freitags: » Aqua-Fitness «
Uhrzeit: 10.30 - 11.30 Uhr
Ort: Freizeitbad Brohltal
Referentin: Sigrid Hergarten
Inhalte Aqua-Fitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe mit und ohne Gerät wie Schwimmmudel durchgeführt wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Das Training im Wasser stärkt unter anderem auch unser Herz-Kreislaufsystem und verhilft zu mehr Kraft und Ausdauer. Außerdem wird die Atemmuskulatur trainiert und der Stoffwechsel angeregt und verbessert. Durch den Wasserwiderstand wird unser Gewebe gestrafft und die Durchblutung verstärkt.