

Fitness- Mix für Alle

Heute, 16.September, beginnt die Gymnastikstunde Fitness-Mix für Alle.

Der TV Landau bietet mit dieser Sportstunde ein ganzheitliches Trainingsprogramm für einen gesunden Körper. Zu Beginn der Stunde wird mit einfachen Schrittkombinationen zu lateinamerikanischen Rhythmen und internationaler Musik das Kreislaufsystem angeregt. Anschließend kommen Übungen aus den Bereichen Yoga, Pilates und Stretching zur Anwendung. Hierbei stärkt man Bauch, Beine, Po sowie Rücken- und Schultergürtelmuskulatur, indem auf sanfte Weise die tiefen Muskeln stimuliert werden. Es wird besonderer Wert auf Balanceübungen und Stretching gelegt, was zur erhöhten Flexibilität und Stabilisierung des Körpers über propriozeptive Reflexmechanismen führt. Die Übungen sind sehr ausgewogen gewählt und sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Gymnastikstunde findet ab heute Mittwoch von 19.00 bis 20.00 Uhr unter der Leitung von Astrid Kopp in der Gymnasium-Turnhalle statt. Die Hygieneregeln sind zu beachten: Mund-Nasen-Schutz in allen Bereichen ausser beim Training selbst, vor dem Training gründlich die Hände waschen, dazu eigenes Handtuch mitnehmen und Abstand zueinander halten. Ausserdem muss jeder seine eigene Gymnastikmatte mitbringen.