

G.U.T. Gesundheitssport Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik

Übungsleiterin: Inge Knauer Jhrg. 1943 Tel. 05657 – 400

Lizenz: seit 1998 ÜL Breitensport Erwachsene
seit 2000 ÜL 2. Lizenzstufe Sport in der
Prävention. Allg. Gesundheitsförderung /
Primär Prävention

Lizenerweiterungen: Rücken – Wirbelsäule
Bewegung bei Diabetes
Alterssport

Gruppenstruktur: männlich, Jhrg. 1931 – 1960

Dauerangebot: Aktiv und gesund durch eine gezielte und vielfältige Gymnastik:
Rückenkräftigung, Muskelaufbau, Fitness,
Beweglichkeit erhalten und verbessern,
arbeiten mit und ohne Handgeräte.
Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestärkt
und die zur Verkürzung neigenden Muskeln gedehnt und
gekräftigt sowie die Belastbarkeit des Herz-Kreislaufsystems
trainiert.

Übungsstunden: Dienstag von 20.00 - 22.00 Uhr

