

G.U.T. - Gesundheitssport, Wirbelsäulen- und Fitness-Gymnastik für Männer am Dienstag

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

Lizenz: seit 1998 ÜL Breitensport Erwachsene
seit 2000 ÜL auf der 2. Lizenzstufe Sport in
der Prävention – Allgemeine Gesundheitsförderung Primär – Prävention

Lizenz - Erweiterung: Rücken / Wirbelsäule, Bewegung bei Diabetes,
Alterssport

Gruppenstruktur: männlich, Jhrg. 1931 - 1960, z. Zt. ca. 18 Männer

Dauer – Sportangebot: 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-Kreis-
laufsystems trainiert

Übungsstunde: Dienstag 19:00 – 21:00 Uhr

