

☆ ... ☆ ... ☆ **fit4 ever** ☆ ... ☆ ... ☆

wöchentlich montags von 20 – 21 Uhr im Bürgerhaus Seitzenhahn



Langes sitzen vor dem Computer, Auto statt Fahrrad, Fahrstuhl statt Treppe, falsches Tragen und Heben von schweren Gegenständen ....

Wir alle kennen das und unser Körper schreit nach Bewegung, und zwar nach **richtiger Bewegung!**

„Funktionelle Gymnastik“ ist mein Thema. Der Schwerpunkt der Funktionellen Gymnastik liegt auf der Ausbildung einer guten und gesunden Haltung. Für eine gute und gesunde Haltung ist unsere Haltemuskulatur zuständig. Durch falsche körperliche Belastungen im Alltag neigt diese Muskulatur zur Abschwächung oder zur Verkürzung. Schmerzen und Verspannungen sind die Folge. Durch gezieltes, gesundheitsorientiertes und kontinuierliches Training wollen wir folgendes erarbeiten:

- Kräftigung der Muskulatur / Kraftausdauer/Bodystyling (BBP)
- Ausdauer und Koordination/ Herz-Kreislauftraining
- Verbesserung der Beweglichkeit/Dehnfähigkeit/Entspannungsfähigkeit
- Spaß an der Bewegung (gaaaanz wichtig!!)

Mit Musik und verschiedenen Kleingeräten (Kleinhanteln, Therabänder, Tubes, Redondobälle, Stabilitätstrainer, Matten, Steps...) machen wir uns widerstandsfähig gegen die Belastungen des Alltags. Ganz groß wird in den Stunden auch das Dehnen & Entspannen nach der Belastung geschrieben. Alle sollen mit einem Wohlgefühl und ausgeglichen nach Hause gehen.

Lasst euch durch eine abwechslungsreiche Stundengestaltung überraschen. Gönnst euch ein Stück Gesundheit und eine Auszeit für euer Wohlbefinden.

Auf das wir **4 ever fit** bleiben!!

Liebe Grüße  
Claudia