

Wir möchten das Sie fit werden & es auch bleiben

In den Augen vieler Sportwissenschaftler ist Fitness eine möglichst gleichmäßige Ausformung der motorischen Grundeigenschaften „Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit. Je nach persönlicher Neigung wird die ein oder andere motorische Grundeigenschaft im Vordergrund stehen. Man muss seinen Fitnesszustand nicht mit austrainierten Sportlern vergleichen, zumal zu hoch gesteckte Ziele zu einem Motivationsverlust führen können. Lernen Sie Ihre eigenen Fortschritte zu erkennen und sich daran zu erfreuen.



Das Angebot unserer Abteilung:

Folgende Angebote können Sie bei uns genießen:

- **Muskelfunktionstest:**

Einzelne Muskelgruppen werden getestet, um mögliche Verkürzungen bzw. Abschwächungen auf Grund von einseitigen Belastungen in der Arbeit oder im Sport zu erkennen, die durch gezielte Übungen in individuellen Trainingsplänen behoben, bzw. gelindert werden können.

- **Ausdauertraining / Zirkeltraining:**

Donnerstag 20:30 – 22:00Uhr, Trainer: Roland L.

Das Zirkeltraining dient vor allem der Verbesserung der Ausdauer bzw. der Kraft- und Muskelausdauer, die einer der fünf motorischen Grundeigenschaften der körperlichen Leistungsfähigkeit ausmacht.

- **Bauch – Beine – Po Workout:**

Mittwoch 19:30, kleiner Kraftraum, Trainerin: Inge

Die Bikinifigur für den Sommer erreichen, die überschüssigen Pfunde nach dem Urlaub wieder verlieren, oder den Weihnachtsspeck bekämpfen. Es gibt immer Gründe den sogenannten Problemzonen an den Kragen zu gehen. Als mittel hierfür dient ein kontinuierliches und gezieltes Training!

- **Jugendtraining :**

Montag / Mittwoch und Freitag 16:00 – 18:30 Uhr, Trainer: Günter E, Markus R.

Wir bieten speziell ein Training für Jugendliche zwischen 14-16 Jahren an. Dort können Jugendliche mit Freunden gut kontrolliert, durch unsere hoch qualifizierten Übungsleiter bzw. Trainer, den Einstieg in den Kraft- und Fitnesport starten.

- **Koordinationszirkel:**

Montag 09:30 – 10:00, bei großen Andrang zusätzlich 10:30 – 11:00, Turnhalle, Trainer: Roland L.

Um Bewegungen im Alltag wie im Sport ökonomischer zu gestalten ist eine gute Koordination unabdingbar! Bei unseren propriozeptiven Übungen werden die sieben Koordinativen Fertigkeiten, in Verbindung mit den Konditionellen Fähigkeiten angesprochen und durch die „Arbeit“ in zweier Gruppen kommt der Soziale-Aspekt auch nicht zu kurz.

- **Seniorentraining:**

Donnerstag 09:00- 12:00, Trainer: Roland L.

Die eigene Fitness in gemütlicher Runde verbessern. In den Übungspausen wird gerne über die neusten Themen in Politik, Wirtschaft, Kultur und Sport geratscht, wobei das Training unter Aufsicht nie zu kurz kommt.

Zusätzlich können Sie folgende Angebote nutzen:

- **Sportartspezifisches Krafttraining:**

ob Basketball, Fußball, Volleyball oder Handball, für jede Sportart ist die Grundvoraussetzung Kraft. Kraft beugt Verletzungen vor und verbessert die Leistungsfähigkeit in den einzelnen Sportarten. Durch spezielle Übungen können wir aber auch die inter-/ intramuskuläre Koordination, Kraftausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit verbessert. Unsere Trainer erstellen gerne einen geeigneten Trainingsplan.

- **Rehatraining:**

dient vor allem nach Verletzungen bzw. Operationen zur Wiederaufbau der Muskulatur und zur Erhaltung bzw. Verbesserung der eigenen Fitness und damit auch zur Linderung der Schmerzen.

Darüber hinaus bieten wir noch allgemeines **Fitnessstraining, Gewichtheben und Kraftdreikampf** an.

- **Wir beraten Sie auch gerne in Ernährungsfragen:**

Wie verteilt man die Nährstoffe sinnvoll? Wie hoch ist der Energiebedarf bei Sportlern? Kohlenhydrate? Fette? Eiweiße? Vitaminbedarf? Mineralstoffe und Spurenelemente? Nahrungsergänzungssprodukte? Bei all diesen Themen stehen wir Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Die Heilkraft der Bewegung (Quelle: Spiegel):

Sport hilft nicht nur Krankheiten vorzubeugen, sondern auch dann, wenn sie schon erkrankt sind häufig besser als teure Tabletten und Hightech-Medizin.

- **Kreuzschmerzen:**

Einer britischen Studie zufolge ist gezieltes Rückentraining genauso wirksam, aber weniger gefährlich als eine Operation.

- **Depression /Demenz:**

Bewegung verbessert den Austausch von Baustoffen im Gehirn und kann dadurch Schwerkopf und Gehirnverkalkungen entgegenwirken. Offenbar bilden sich sogar neue Nervenzellen.

- **Sterblichkeit / Gebrechlichkeit:**

Körperlich fitte Menschen leben statistisch gesehen länger als träge Zeitgenossen; der biologische Alterungsprozess verzögert sich bei ihnen.

Vielleicht haben Sie ja Lust bekommen, richtig fit zu werden und es auch zu bleiben! Dann schauen sie doch einmal in der Kraft- und Fitnessabteilung unseres Vereins vorbei. Sie finden uns in den Kellerräumen des Sport- und Freizeitzentrums, direkt gegenüber den Kegelnbahnen, in der Papinstraße. Unsere Übungsleiter freuen sich auf Sie und vereinbaren gerne ein Termin für ein Probetraining mit Ihnen.

