

Trainingsplan Sparte Gymnastik

Stand Februar 2012

			Uhrzeit	Thema	Alter	Übungsleiterin	Info unter
Montag	1.	Sportlerheim	17:00 – 18:00	Body and Soul	59 - 75	Angelika Usinger	06063-3507 (abends)
	2.	Sportlerheim	18:00 – 19:00	Bodyforming	29 - 59	Angelika Usinger	06063-3507 (abends)
	3.	Sportlerheim	19:30 – 21:00	Gesundheitssport	50 – 68	Christel Zill	06063-4332
Dienstag	4.	Sportlerheim	14:30 – 15:30	Rücken-Prävention	42 - 82	Christel Zill	06063-4332
	5.	Sportlerheim	16:00 – 17:00	Kindertanz	11 – 12	Lena Michel	06063-4332
	6.	Dorfhaus Zell	18:00 – 19:00	Fitness	50 - 65	Hildegard Bär	0160 511 90 01
	7.	Therme B. K.	19:00 – 20:00	Body and Soul	60 - 79	Angelika Usinger	06063-3507 (abends)
	8.	Dorfhaus Zell	19:00 – 20:00	Rücken-Prävention	60 – 75	Christel Zill	06063-4332
	9.	Dorfhaus Zell	20:00 – 21:00	Rücken-Prävention	40 - 60	Christel Zill	06063-4332
Mittwoch	10.	Sportlerheim	15:00 – 16:00	Rücken-Prävention	50 - 80	Christel Zill	06063-4332
	11.	Sportlerheim	18:00 – 19:00	Step-Aerobic	35 - 50	Petra Groll	06063-4481
	12.	Sportlerheim	19:00 – 20:00	Bauch-Beine-Po	22 – 55	Karina Reichert	06063-503869 (abends)
Donnerstag	13.	Sportlerheim	18:30 – 20:00	Gesundheitssport	40 - 60	Christel Zill	06063-4332
	14.	Sportlerheim	20:00 – 21:00	Gesundheitssport	50 - 67	Christel Zill	06063-4332
Freitag	15.	Sportlerheim	16:00 – 17:00	Rückensch. f. Kinder	5 – 10	Christel Zill	06063-4332
	16.	Sportlerheim	17:00 – 18:00	Rücken-Prävention	60 – 70	Christel Zill	06063-4332
	17.	Sportlerheim	18:30 – 20:00	Step and More	30 - 50	Petra Groll	06063-4481

	Beschreibung
1. 2. 3.	Bewegung, Mobilisation, Stabilisation, propriozeptives Training, Brain-Gym - Koordinationstraining und Entspannung mit und ohne Geräte. Ausdauer, Muskelaufbau, Koordinationstraining, Dehnung und Entspannung. Mix aus Herz-Kreislauf-Training, Muskeltraining, Rückenschule, Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannung, Meditation
4. 5. 6. 7. 8. 9.	Wirbelsäulengymnastik mit dem SM-System nach Dr. Smisek/Prag. Beckenboden-Training, Körperwahrnehmungen, Atemübungen Kindertanz Fitnesstraining Bewegung, Mobilisation, Stabilisation, propriozeptives Training, Brain-Gym - Koordinationstraining und Entspannung mit und ohne Geräte. Wirbelsäulengymnastik mit dem SM-System nach Dr. Smisek/Prag. Beckenboden-Training, Körperwahrnehmungen, Atemübungen Wirbelsäulengymnastik mit dem SM-System nach Dr. Smisek/Prag. Beckenboden-Training, Körperwahrnehmungen, Atemübungen
10. 11. 12.	Wirbelsäulengymnastik mit dem SM-System nach Dr. Smisek/Prag. Beckenboden-Training, Körperwahrnehmungen, Atemübungen In dieser Stunde werden nach einem Warm-up verschiedene Step-Kombinationen erarbeitet. Muskelaufbau im Bereich Bauch-Beine-Po, Beweglichkeit und (Kraft-)Ausdauer
13. 14.	Wirbelsäulengymnastik mit dem SM-System nach Dr. Smisek/Prag. Beckenboden-Training, Körperwahrnehmungen, Atemübungen Wirbelsäulengymnastik mit dem SM-System nach Dr. Smisek/Prag. Beckenboden-Training, Körperwahrnehmungen, Atemübungen
15. 16. 17.	Spielerische Rückenschule für Kinder Wirbelsäulengymnastik mit dem SM-System nach Dr. Smisek/Prag. Beckenboden-Training, Körperwahrnehmungen, Atemübungen Mix: Warm-up, verschiedene Step-Kombinationen werden erarbeitet. Nach einem cool-down erfolgen noch Kräftigungsübungen.