

Body Tube & Swingstick

Ein Ganzkörpertraining mit dem Body Tube und ein Tiefenmuskeltraining mit dem Swingstick/Flexibar ermöglichen es, große und kleine Muskelgruppen zu kräftigen und der Wirbelsäule mehr Stabilität zu verleihen. Die Kombination dieser Trainingsgeräte kann in allen Übungsgruppen mit unterschiedlichem Alter ausgeführt werden.

Faszientraining

Faszientraining beschreibt eine sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Geschmeidige Faszien beugen Verspannungen, Verletzungen und Verklebungen des Bindegewebes vor.

Pilates

Die sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Yoga für den Rücken

Das ganzheitliche Übungssystem aus Indien bietet unzählige Anwendungsgebiete. Ob Entspannung oder Fitness - je nachdem was „Yogis“ und „Yoginis“ beabsichtigen. Lassen Sie sich mitnehmen und erfahren die harmonisierende Wirkung dieser sehr alten Entspannungstechnik.

Tai Chi

Hinter dem Prinzip des Yin und Yang verbergen sich meditative Bewegungsformen. Sie entstammen der traditionellen chinesischen Medizin und verbinden Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen.

Drums Alive

Während des Trommelns auf Pezzibällen wird gemeinsam eine Choreographie erarbeitet, welche die physische und psychische Ausdauer steigert, Fett verbrennt, das Herz-Kreislaufsystem trainiert und vor allen Dingen jede Menge Spaß bereitet.

Bodyshaping

Ein Mix aus Kräftigungs- und Ausdauerübungen sorgt für knackige Kurven an den richtigen Stellen. Ob als Workout oder Kurzprogramm im Alltag - das Training ist fast überall möglich. Die Haltung wird verbessert, die Figur gestrafft – und das sehr gelenk- und wirbelsäulenschonend.

Step Aerobic

Step Aerobic ist eine der beliebtesten Sportarten im Fitnessbereich. Sie bringt den gesamten Körper in Schwung und stärkt mit einfachen Mitteln Ausdauer und Muskulatur. Dabei schonen diese Unterform der Aerobic auch noch die Gelenke und hilft beim Abnehmen.

H.I.I.T.

High Intensity Interval Training ist das ideale Training zum Abnehmen. Beim HIIT wird der Fokus verstärkt auf kurze und hochintensive Intervalle von Belastungs- und Erholungsphasen gelegt.

Selbstverteidigung

STOPP! Nein! Eigenschutz und Gefahrenabwehr für Leib und Leben sind für den Alltag unverzichtbar. Es werden Praktiken und Übungen vorgestellt bzw. erlernt, um für den Ernstfall gewappnet zu sein.

3. SUHLER GESUNDHEITS- SPORTTAG

Tageskarte: 10 €

vorab erhältlich

in der Geschäftsstelle des Suhler Sportbundes und der Volkshochschule Suhl

oder

an der Tageskasse

in der Volkshochschule Suhl



3. SUHLER Gesundheits- sporttag

Wann? 20.10.2018
9.30 – 16 Uhr

Wo? VHS Suhl
Meininger Str. 89



www.suhler-sportbund.de

www.vhs-suhl.de



Volkshochschule "Karl Mundt" Suhl
Meininger Str. 89
98529 Suhl
Tel.: 03681 806060
Fax: 03681 80606-21
www.vhs-suhl.de E-Mail:
info@vhs-suhl.de

Stadtsportbund Suhl e.V.
Geschäftsstelle
Finsterbergstraße 2
98528 Suhl
Tel.: 03681 - 499311
Fax: 03681 - 499315
www.suhler-sportbund.com
E-Mail: gst@suhler-sportbund.com



		Räume der Volkshochschule Karl Mundt:			
		Sportraum VHS Erdgeschoss	Mehrzweckraum VHS 1.04 – 1. Etage	Entspannungsraum VHS – 2. Etage	Ratsaal
9:30	Sporthalle Heinrichs	Eröffnung in der Sporthalle Heinrichs und gemeinsame Erwärmung			
10:00	Drums Alive	Body Tube + Swingstick	Bodyshaping	Pilates	
10:45	Drums Alive	Step Aerobic	Faszien	Pilates	
11:00					
11:45					
12:00		Große Pause & Snack gegen den kleinen Hunger (gesponsert von REWE Glock)			
12:45					
13:00	H.I.I.T.	Body Tube + Swingstick	-----	-----	Vortrag: Eigenschutz & Gefahrenabwehr im Alltag
13:45		Step Aerobic	-----	Yoga für den Rücken	
14:00		Tai Chi	-----	Yoga für den Rücken	
14:45	Selbstverteidigung				
15:00					
15:45					