



Turngesellschaft

1897 Hausen e.V.

Funktionsgymnastik im Winter Mittwochs von 19:15 Uhr – 20:15 Uhr In der Halle der TGS

Dieser Kurs beinhaltet ein funktionelles/alltagstaugliches Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit. Besondere Schwerpunkte sind die Rumpfkraftigung und die Mobilisation der Wirbelsäule, da diese als zentrale Stütz- u. Bewegungsachse an allen komplexen Bewegungen im Alltag und Sport maßgeblich beteiligt ist.

Nach einem kurzen Aufwärmen werden mit Hilfe des eigenen Körpergewichts, und auch mit Geräten, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen des gesamten Körpers ausgeführt. Trainiert wird sowohl im Stehen, als auch auf der Matte. Abschluss des Trainings bildet eine Dehnungs- und Entspannungsphase.

Jeder, der Spaß an Bewegung hat und seinem Körper etwas Gutes tun möchte, sollte einfach mal vorbeischaun und mitmachen. Ich freu mich auf Euch!

*Babette Schlageter
B-Lizenz Trainerin Gesundheitssport*

Der Kurs wird vorerst von Oktober 2019 bis Ende März 2020 angeboten. Teilnehmen können alle Mitglieder der TGS Hausen. Für Nichtmitglieder besteht die Möglichkeit mit der 10er-Karten der Spinning- oder Fitnesskurse teilzunehmen.