

Name der Gruppe	Power Lady´s
Wann	Mittwoch
Uhrzeit	20.15 Uhr
Ort	Gymnastikraum Hasenberghalle
Trainerin	Nicole Best-Herget
Zielgruppe	Frauen 40+
Trainingsziele	gemeinsam bewegt trainieren
Gruppenbeschreibung	<p>Viele der Teilnehmerinnen halten sich seit über 20 Jahren schon in dieser Gruppe fit. Mein Ziel ist es, die „Lady´s“ dabei zu unterstützen, sich fit zu halten und Spaß an der Bewegung zu vermitteln.</p> <p>Eine Stunde lang steht nicht nur der Spaß im Vordergrund, sondern auch die Mobilisation der Gelenke sowie die Koordination, Beweglichkeit und Kraft des gesamten Bewegungsapparates. Nach einer kurzen Aufwärmphase mit unterschiedlichster Musik trainieren wir mit Kleingeräten die gesamte Muskulatur im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen.</p> <p>Jede einzelne Teilnehmerin hat Ihre Wehwehchen, die eine mehr die andere weniger. Die Übungen sind so ausgerichtet, dass sie in ihrem Schwierigkeitsgrad reduziert aber auch erhöht werden können.</p> <p>Ganz nach dem Motto: „Jeder macht nur so viel er kann“.</p> <p>Und natürlich darf nach all dem Fleiß auch die Entspannung nicht zu kurz kommen. Deshalb begeben wir uns am Ende der Stunde des letzten Mittwochs im Monat auf eine Entspannungsreise.</p>