

Name der Gruppe	Power Lady's
Wann	Mittwoch
Uhrzeit	20:15 Uhr
Ort	Gymnastikraum Sporthalle am Hasenberg
Trainer	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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Deshalb begeben wir uns am Ende der Stunde des letzten Mittwochs im Monat auf eine Entspannungsreise.</p>