

Turnverein 1901 "Fortuna" Ober-Mörlen e.V.

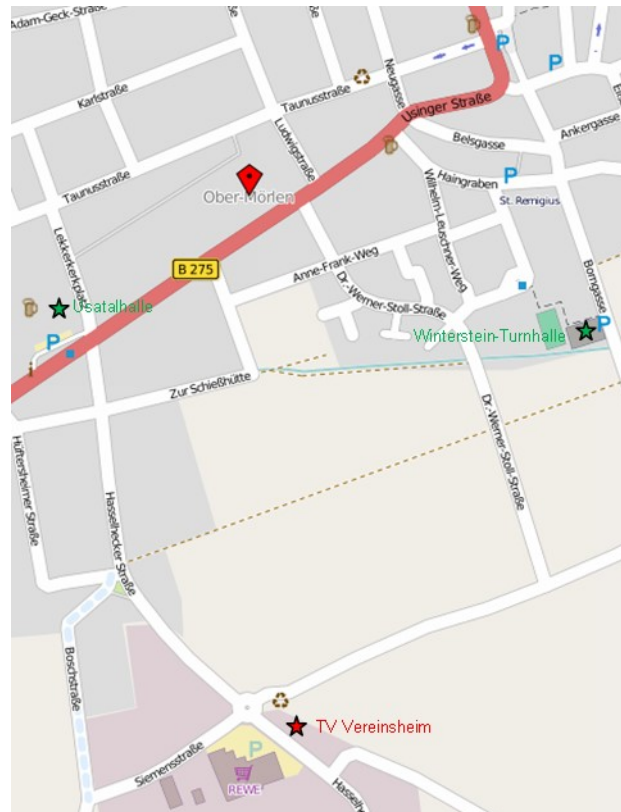
Geschäftsstelle

Hasselheckerstr. 20
61239 Ober-Mörlen
Fon 06002 93 80 22
Fax 06002 93 80 18
E-Mail geschaeftsstelle@tv-ober-moerlen.de
Web www.tv-ober-moerlen.de

Detaillierte Informationen zu den Trainingsangeboten sind auf der TV Homepage oder in der Geschäftsstelle zu finden.

Stand: September 2020

So finden Sie uns:



Quelle: OpenStreetMap

Ballooning und Pilates



Sportlich aktiv im
Turnverein 1901
"Fortuna"
Ober-Mörlen e.V.



*Dein Verein für Sport, Gesundheit
und Gemeinschaft*

Ballooning - Fitness - Wellness - Gesundheit mit dem Redondo-Ball

„Ballooning“ ist eine Trainingsmethode für Körper, Seele und Geist, die die Teilnehmer/innen topp in Form bringt, viel Spaß macht, für Kraft sorgt und gleichzeitig entspannend wirkt. Aktuelle Trends wie „Pilates“ und „Yoga“ werden dabei ebenso integriert wie klassische Übungen aus Rückenfitness und Bauch-Beine-Po.

Durch Übungen mit dem Luftballon bzw. Redondo-Ball und anderen Kleingeräten wird auch die Tiefenmuskulatur trainiert, die bei vielen geschwächt und deshalb z. B. auch häufig Ursache von Rücken- oder Nackenproblemen ist. Leider ist das im Fitnessbereich die Ausnahme.

Die sanften Übungen werden nach einer abwechslungsreichen Erwärmungsphase mit Musik im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt. Einige dienen dem Muskelaufbau und der Kräftigung, andere fordern die Koordination und den Gleichgewichtssinn, steigern also die sogenannten propriozeptiven Fähigkeiten.

Details zum Training

Übungsleiterin

Barbara Finkeldey
Fon 06032 – 92 54 785
Mail barbara.finkledey@t-online.de

Trainingszeit

Dienstags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Wintersteinturnhalle

Zielgruppe

Dienstags Frauen ab 30 Jahren

Freitags Frauen und Männer

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, so dass das Training auch für Sportwiedereinsteiger geeignet ist.

Mitzubringen sind

Gymnastikmatte, Sportkleidung, Sportschuhe, evtl. Trinkflasche

Kosten

Es handelt sich um ein fortlaufendes Angebot, für welches eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich ist; Beitrittserklärungen gibt die Übungsleiterin oder auch die Geschäftsstelle aus oder können von unserer Homepage herunter geladen werden.

Interessenten können dreimal kostenlos schnuppern!

Voranmeldung

erforderlich - bitte unmittelbar mit der Übungsleiterin in Verbindung setzen