

Herz-Kreislauftraining (Group-Fitness) im TV Geislautern

„Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ Zitat Friedrich Schiller

1998 wurde die Abteilung „Aerobic“ im TV Geislautern gegründet. Jeden Dienstagabend wird von 20:00 bis 21:30 h in der Sporthalle des Warndtgymnasiums trainiert.

In den letzten 13 Jahren haben sich Inhalte und Angebote im Fitness- und Gesundheitssport grundlegend geändert. Aerobic heißt jetzt „Group Fitness“, ist aber nach wie vor ein Herz-Kreislauftraining, das die Trainerin – Andrea Schertel – mit Musik und verschiedenen Fitnessgeräten (Step, Chibälle, Tubes, Therabändern, Hanteln) immer sehr mitreißend gestaltet. Ganz wichtig ist bei uns die Motivation beim Training, denn ohne Motivation macht kein Training Spaß.

Herz-Kreislauftraining ist sehr wichtig, um Risikofaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Arteriosklerose zu verringern oder ganz zu vermeiden. Beim Sport werden Endorphine oder „Glückshormone“ ausgeschüttet, Sport baut Stress ab und wir schulen unsere Körperwahrnehmung.

Bauch-Beine-Po und Wirbelsäulengymnastik werden ersetzt durch „Core-Training“.

Aber was ist „Core-Training“?

Seitdem Core-Training die deutsche Fußballnationalmannschaft zum Erfolg geführt hat, halten sich immer mehr Profi – Sportler damit fit. Core bedeutet "Kern", und Core-Training mit seinen speziellen Techniken stärkt den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln – vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskeln. Wer regelmäßig Core-Training macht, hat bald eine bessere Haltung: Der Bauch wird sichtbar flacher, die Taille schlanker, die Wirbelsäule gestärkt. Und weil mit unserem Programm auch alle großen Muskeln trainiert werden, kann man Beine und Po gleich mittrainieren.

Das Core-Training ist sehr stark von Yoga und Pilates beeinflusst.

Der Kurs ist ein Präventionskurs. Eine Erstattung bzw. Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

Kontakt, Anmeldung und Infos:

Andrea Schertel, mobil: 0163/6071114 oder salsadancer@arcor.de

Turnverein 1891 Geislautern e.V.
Vorsitzender Karl-Heinz Kesternich

Im Bruch 19

66333 Völklingen

Telefon: 06898 / 78562

E-Mail: k.kesternich@turnverein-geislautern.de

Internet: www.turnverein-geislautern.de