



DAMENGYMNASTIK mit anschließendem Volleyball



In den Stunden wird eine Mischung aus Ausdauer- und Kreislauftraining (Aerobic, Laufen), Kräftigung (Arme, Bauch-Beine-Po, Rücken) und Schulung der Beweglichkeit (Stretching, Yogaübungen, Meridiandehnen) angeboten.

Eine abwechslungsreiche Gestaltung der Einheiten ist uns wichtig, daher werden verschiedene Zusatzgeräte wie Hanteln, Dynaband, Steps, Bälle, Stäbe, Bänke, Flaschen eingesetzt.

Auch bestimmten Themen wie Venengymnastik, Osteoporose-Prophylaxe, Beckenbodengymnastik, Rückenmassage, Energieübungen werden immer wieder einzelne Musiknummern gewidmet.

Abschluss und für manche vorrangige Motivation überhaupt zu kommen, bilden stets mehrere Volleyballsätze. Seit einiger Zeit werden wir auch verstärkt durch Teilnehmer der Läufergruppe.



Kursleiterin:
**Mag. Regina
Schmutzer**

Aushilfe:
**Gertraud
Kronsteiner**



Wer Freude an Musik und Bewegung und Wille und Wunsch empfindet, seinem Körper und damit seiner Psyche etwas Gutes tun möchte, wer gemeinsames Tun in der Gruppe mag und nette Leute kennen lernen will, soll gerne einmal „schnuppern“ kommen!!!

**Dienstag, 20:00-21:00 Uhr, 20.09.2011 – Mai 2012
Carl Zeller-Halle St. Peter/Au**