Ihr habt Spaß an der Bewegung?
Dann kommt vorbei!

Eingeladen ist jeder, der gern etwas Neues ausprobieren möchte, der Spaß an der Bewegung in der Gemeinschaft hat, der sich vielleicht einer Sportgruppe neu anschließen möchte, der Anregungen für zu Hause sucht, der sich auspowern möchte nach einem anstrengenden Tag, der sein Kraftpotential ausschöpfend möchte oder der sonst einfach allein zu Hause auf der Couch sitzen würde.

Gern könnt ihr auch Freunde oder Familienmitglieder sowie Nicht-MTVler mitbringen. Bei deren Teilnahme wir eine kleine Mindestpauschale in Höhe von je 10 Euro oder 25 Euro für alle drei Tage erheben würden.

Ihr habt noch Fragen?
Dann kontaktiert uns!

Unsere ausgebildete Sportwissenschaftlerin und Vereinsjugendleiterin Jennifer Struck beantwortet bei Bedarf gerne eure Fragen rund um unsere Gesundheitswoche.

0151 / 12 30 94 19

Turnhalle Barum

www.mtv-barum.de

MTV BARUM v. 1925 e.V.

2. BARUMER
GESUNDHEITSWOCHE

- Montag, 16. April 2018
- Mittwoch, 18. April 2018
- Freitag, 20. April 2018

Wozu Sport wichtig ist?
Damit der Körper nicht einrostet!

In der heutigen Zeit hat sich die Bewegung im Alltag aufgrund des technischen Fortschritts meist stark reduziert. Neben Auto und Zug für weite Entfernungen nutzen wir regelmäßig den technischen Fortschritt auch auf Kurzdistanzen (Rolltreppe/Fahrstuhl). Diese „Bequemlichkeiten“ haben Auswirkungen auf die Muskulatur, das Skelett und die Organe des Körpers. Viele Menschen gehen außerdem einem Beruf nach, indem Sitzen einen großen Zeitraum einnimmt.

Damit der Körper nicht einrostet, gilt es, mit gezielten Übungen dagegenzuwirken. Daher freut es uns sehr, dass wir nach so viel positiven Feedback nun schon in die 2. Gesundheitswoche starten!

- Montag, 16. April 2018
- Mittwoch, 18. April 2018
- Freitag, 20. April 2018

Jeweils von 18 bis 19 Uhr (bitte 10 Minuten früher da sein).

Und denkt an ein Handtuch sowie ausreichend Trinken.

MTV BARUM v. 1925 e.V.

„Gesundheitssport ist auch bei uns ein wichtiges Thema!“

Montag, 16. April 2018:
Funktionelles Therabandtraining

Danica Schön zeigt und erklärt euch funktionelles Therabandtraining. Bei diesem Ganzkörpertraining könnt ihr vor allem Anregungen für ein Heimtraining mitnehmen und so ganz nebenbei wird eure gesamte Muskulatur gestärkt. Danica wird euch besonders beim Thema Rückenbeschwerden einige Übungen zeigen.

Mittwoch, 18. April 2018:
Effektives Zirkeltraining

Jennfer Struck weiß wie ein gutes Zirkeltraining auszusehen hat: Sie stellt euch effektive Übungen für die Kraftausdauer.

Angepasst an jedes Fitnesslevel!

Freitag, 20. April 2018:
Ganzkörpertraining mit „Brasils“

Ihr mögt es ins Schwitzen zu kommen? Dann seid ihr hier genau richtig. Bei dieser Einheit schult ihr eure Tiefenmuskulatur mit leichten Impulsbewegungen über die rhythmischen Rasseln „Brasils“. Diese Stunde wird ebenfalls geleitet von Jennifer Struck.

„Wir freuen uns auf reichliches Erscheinen!“