

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates-Elementen bzw. Pilates

Durch gezielte Übungen für den Schulter-, Nacken- und Lendenwirbelbereich soll sowohl die Beweglichkeit als auch die Körperhaltung verbessert werden. Um muskulären Dysbalancen und Verspannungen vorzubeugen, mobilisieren, kräftigen und dehnen wir nach einem kurzen Warm-Up die Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Diese wird stabilisiert, die Bandscheiben entlastet und der Oberkörper- und Beckenbereich werden dadurch beweglicher; Rückenschmerzen und Osteoporose kann so vorgebeugt werden. Die Pilates-Methode macht die Gymnastik noch wirkungsvoller: wir kräftigen unter Einsatz bewusster Atmung zusätzlich die Tiefenmuskulatur (v.a. Beckenboden- und tiefe Bauchmuskeln) und fördern zusätzlich die Konzentration und Koordination. Die Wirbelsäule wird stabilisiert, die Bandscheiben und Gelenke entlastet und der Oberkörper- und Beckenbereich werden dadurch beweglicher. Wir führen die Übungen mit und ohne Kleingeräte wie Overbälle, Hanteln, Therabänder und Stabys aus.

Wer: Erwachsene (m/w)
Wo: Spiegelraum der Grundschule Aschheim, Herdweg (Kurs)
bzw. Gymnastikhalle / Grundschule Aschheim, Herdweg (offenes Programm)
bzw. Turnraum im Kindergarten Dornach (Kurs)
mitbringen: Turnschuhe, Socken, Handtuch, Getränk (für Dornach: ggf. Gym-Matte)

Die Stunden werden von Christine Süßbauer abgehalten, die bereits seit über 20 Jahren die Übungsleiterlizenz im Bereich Turnen/Gymnastik/Tanz und nun auch für Prävention, Profil Haltung und Bewegung besitzt.

Genauere Termine: s. unter ->Downloads->Übungszeiten

Für Rückfragen steht sie unter 089 9045792 oder csuessbauer@freenet.de gern zur Verfügung.

Hip Hop / Jazz für Junge Mädchen ab 10 Jahren

Wir tanzen auf moderne Hip Hop- und Pop-Songs, sind aber keine Perfektionisten, sondern tanzen aus Spaß und ab und zu mal vor Publikum.

Lust bekommen? Wenn ja, dann kommt doch - vielleicht erstmal zu einer Schnupperstunde - am Dienstag von 18 – 19 Uhr in die Gymnastikhalle an der Grundschule Aschheim.

Christine Süßbauer von den Sportfreunden Aschheim e.V. freut sich auf Euch!

Hip Hop / Jazz für Erwachsene

Nach den „Jungen Hupfern“ sind die Erwachsenen dran mit Tanzen nach fetziger moderner Musik.

Wir bewegen uns im Rhythmus der verschiedenen Musiktypen, sei es Pop mit Pink oder Hip Hop mit Usher, Shaggy oder den Black Eyed Peas.

Nach einem Warm-Up mit Freestyle-Moves erarbeiten wir über mehrere Stunden eine Choreographie zu einem bestimmten Song, wobei wir auch den Spaß nicht zu kurz kommen lassen.

Lasst Euch überraschen!