

Fit und Gesund mit dem TV Hemsbach

(RaN) Außer dem umfangreichen Kursprogramm - Informationen hierüber findet man im Internet unter [www.TV-Hemsbach](http://www.TV-Hemsbach.de) .de bzw. kann man auch über die Geschäftsstelle des TV Hemsbach 06201/ 477186 oder bei Gabi Schollmeier 06201/ 73978. erhalten- , bietet der TV für seine Mitglieder ein Gesundheits- und Fitness-Programm an , das sogenannte „Ganzjahresangebot“ .

Außer der gezielten Funktionsgymnastik, wobei besonders die Bereiche Rücken- und Bauchmuskulatur im Fokus stehen, werden viele Elemente aus den Bereichen Pilates, Feldenkrais und der Sturzprofilaxe eingesetzt. Konditions- und Koordinationsfähigkeit, die Körperwahrnehmung sowie die Rhythmusfähigkeit werden ebenfalls geschult. Neue Trends wie Drumsalive ist dabei kein Fremdwort und wird praktiziert.

Mit diesem Programm werden Muskeln gestärkt und die Beweglichkeit, d.h. das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Wer außerdem noch etwas für seine Figur tun möchte, ist hier gut aufgehoben. Die Geselligkeit und Pflege der Gemeinschaft kommen dabei nicht zu kurz.

Um ein solch umfangreiches Programm anbieten zu können, steht auch ein entsprechender „Gerätepark“ mit Flexibar, Balance Pad, Pezziball, Overball, Gymnastikball, Gymnastikstab, Reifen, Keule, Theraband, Deuserband, Handeln etc zur Verfügung.

Die Gruppen des Ganzjahresangebots werden durch qualifizierte Übungsleiter die regelmäßige Fortbildungen besuchen geleitet und betreut. Neue Interessenten können sich bei den jeweiligen Übungsleitern oder direkt bei der Übungsstunde ein Bild von der jeweiligen Gruppe und deren Inhalten machen.

Das Ganzjahresprogramm gliedert sich in folgende Gruppen:

Fitness für jedes Alter- gemischte Gruppe, Dienstags 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr, Annelore Palme Tel.:06201/75770

Sport und Gesundheit- gemischte Gruppe, Dienstags 19.15 Uhr bis 20.00 Uhr, Birgit Kress, Tel..06201/ 71522

Seniorengymnastik - Seniorinnen ab 70, Mittwochs von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr, Gerda Nies , Tel. 06201/41018

Topfit und Gesund - für die Frau ab 60 ,Mittwochs von 20.15 Uhr bis 21.30 Uhr, Gerda Nies , Tel. 06201/41018

Fitness für Jeder-Mann - Männer ab 50, Freitags von 20.30 Uhr bis 22.00 Uhr, Rainer Nies, Tel.. 06201/41018 und Hubert Westhoff.

Sämtliche o.g. Übungsstunden werden in der TV Halle im Schubertweg 1 abgehalten.

Auskünfte zu den Übungsstunden erteilt auch die Geschäftsstelle des TV Hemsbach 06201/477186.