

Trainingszeiten der Gymnastik - Abteilung

Eltern-Kind-Turnen

Hier können die Kleinen in einer festen Gruppe mit gleichaltrigen Kindern ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachkommen. Ein Elternteil oder eine andere erwachsene Begleitperson unterstützt, begleitet und motiviert sie dabei.

| | | | |
|------------|-----|--|---|
| Montag | von | 16:00 bis 17:00 Uhr 17:00 bis 18:00 Uhr | (Kinder von 1½ bis 6 Jahren) (Übungsleiter: Matthias Büschges) (Übungsleiterin: Jenny Wienand) (Turnhalle der Grundschule Pesch) |
| Mittwoch | von | 16:00 bis 17:00 Uhr 17:00 bis 18:00 Uhr | (Kinder von 1½ bis 6 Jahren) (Übungsleiterin: Semra Soezer) (Turnhalle der Grundschule Pesch) |
| Donnerstag | von | 16:00 bis 17:00 Uhr 17:00 bis 18:00 Uhr | (Kinder von 1½ bis 6 Jahren) (Übungsleiterin: Noëmi Schwaderlapp) (Turnhalle der Grundschule Pesch) |
| Freitag | von | 16:00 bis 17:00 Uhr 17:00 bis 18:00 Uhr | (Kinder von 1½ bis 6 Jahren) (Übungsleiterin: Verena Kamella) (Turnhalle der Grundschule Pesch) |

Präventionstraining

- wechselnder Schwerpunkt Schulter und Nackenmuskulatur oder Coretraining
- Präventionstraining zur Linderung von Schmerzen, sowie den Ausgleich von muskulären Dysbalancen

| | | | |
|--------|-----|---------------------|--|
| Montag | von | 18:00 bis 19:00 Uhr | (Übungsleiterin: Jenny Wienand) (Turnhalle der Grundschule Pesch) |
|--------|-----|---------------------|--|

Fitness-Gymnastik für Frauen und Männer

In dieser Stunde werden sowohl Ausdauer, Muskelstärkung und Dehnen/Entspannen zu gleichen Teilen angeboten:

- Moderates Herz-Kreislauftraining mit passender Musik
- Core Training (Kräftigung Bauch/Po/Rücken unter Einbindung der Tiefenmuskulatur)
- Faszien Training (spezielle Übungen mit der Faszien Rolle für das Bindegewebe, der sogenannten Myofaszialen Ketten)
- Entspannungsteil mit Dehnen, autogenem Training, Phantasiereisen oder Elementen in Anlehnung an Feldenkrais

| | | | |
|--------|-----|---------------------|---|
| Montag | von | 19:00 bis 20:00 Uhr | (Übungsleiter: Bastian Poloczek) (Turnhalle der Grundschule Pesch) |
|--------|-----|---------------------|---|

Ganzkörpertraining

Ein wechselndes Kraft- und Ausdauerprogramm zur Förderung der allgemeinen körperlichen Fitness.

Donnerstag von 18:00 bis 19:00 Uhr (Übungsleiterin: Jenny Wienand)
(Turnhalle der Grundschule Pesch)

Gymnastik Herren

50 Minuten Training auf Bodenmatten, im Stehen, an der Bank und an der Wand; im Anschluss rollt der Ball für 20 Minuten.

Im Mittelpunkt jeder Trainingseinheit steht der Rücken. Es werden Muskeln gedehnt und gestärkt – sei es die Waden-, Oberschenkel-, Bauch- und Rückenmuskulatur, Adduktoren, Zwerchfell und Schultergürtel, Bizeps und Trizeps, Gesäßmuskel und Beckenboden - von der Achillesferse bis zur Halswirbelsäule wird jede Körperregion berücksichtigt. Auch Ausdauer und Technik kommen nicht zu kurz. Nach jeder Trainingseinheit spielen wir noch Fußball in der Halle.

Donnerstag von 18:45 bis 20:00 Uhr (Übungsleiter: Norbert Laudenberg)
(Kl. Turnhalle am Gymnasium Pesch)

Volleyball-Mixed

Volleyball ist eine Mannschaftssportart aus der Gruppe der Rückschlagspiele, bei der sich zwei Mannschaften mit jeweils sechs Spielern auf einem durch ein Netz geteilten Spielfeld gegenüberstehen. Ziel des Spiels ist es, den Volleyball über das Netz auf den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte zu spielen und zu verhindern, dass Gleiches dem Gegner gelingt.

Donnerstag von 19:30 bis 21:00 Uhr (Teamleiterin: Michaela Rabe)
(Turnhalle der Grundschule Pesch)

Seniorengymnastik

Leichte Gymnastik im Stehen oder Sitzen mit Musik und verschiedenen Gegenständen. Stuhlgymnastik und Spiele fördern die Beweglichkeit und Agilität. Körper und Geist werden fit gehalten. Das aktive Training dient der Erhaltung und Förderung der Alltagsmotorik.

Freitag von 10:00 bis 11:00 Uhr (Übungsleiter: Niels Wehner)
(Clubheim FC Pesch
Pescher Str. 127, 50765 Pesch)