

## Montagsgymnastik

Unsere **Montagsgymnastik** ist wohl die bekannteste und beliebteste Art sich mit den Sportfreunden fit zu halten!

Nach dem gemeinsamen Aufwärmen mit klassischen Aerobic-Schritten wollen wir unseren Körper formen, kräftigen und stabilisieren.

Mit gezielten Übungen trainieren wir Arme, Rücken, Bauch, Beine und Po.

Durch den Einsatz von Theraband, Kurzhanteln, Balance-Pad und Fitball steigern wir die Intensität der Belastung.

Die Verbesserung der allgemeinen Fitness steht dabei im Mittelpunkt.

Gelegentlich benutzen wir das Step, um durch Auf- und Absteigen zusätzlich das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und die Koordination zu verbessern.

Die Stunde endet mit Lockerungs- sowie Dehnungsübungen und eignet sich für alle Altersgruppen.

Montag, 19-20 Uhr: **Für Frauen**

Montag, 20-21 Uhr: **Für Frauen & Männer**

Bürgerhaus Ostheim