

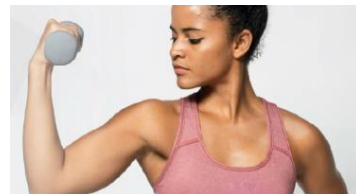
## Neue Sportangebote nach den Sommerferien!

### **Fighting-Fit**

**Donnerstag 17:15 – 18:15 Uhr Souterrainhalle STS**

Ein High-Impact Ganzkörperworkout mit fetziger Musik. Leichte Schritte aus dem Aerobic werden kombiniert mit einfachen Arm- und Beintechniken aus dem Kampfsport wie Boxen, Kickboxen und Tea-Kwon-Do.

Das Training verbessert die Haltung, Atmung, Koordination und Ausdauer und hilft dabei Kraft und natürliche Muskelmasse aufzubauen.



### **Faszien-Yoga**

**Dienstag 9:30 - 10:30 Uhr Vereinshaus**

Beim Faszien-Yoga wird nicht mit der Rolle, sondern nur mit dem Körper gearbeitet. Über fließende Bewegungen des gesamten Körpers werden die Faszien Bahnen angesprochen. Federnde und schwingende Übungen erhöhen den elastischen Anteil der Faszien, das Verletzungsrisiko wird reduziert und energiesparende, aber trotzdem kraftvolle Bewegungen ermöglicht.



### **Balance-Fitness**

**Donnerstag 15:45 - 16:45 Uhr Vereinshaus**

Der Schwerpunkt diese Stunde liegt auf Gleichgewichtsübungen und Koordination. Trainiert werden besonders die tiefe Rückenmuskulatur, die Beinmuskulatur und auch die Bauchmuskulatur zur Stabilisierung. Es beginnt mit Aufwärm- und Gleichgewichtsübungen im Stehen und anschließend kommt das Balancekissen zum Einsatz.

Die Übungen schulen den Gleichgewichtssinn und stärken die Rumpfmuskulatur und die Koordination im Alltag und dienen damit der Sturzprophylaxe.



Dieses Angebot ist für alle Altersgruppen geeignet.