

Frauengymnastik

Jeden Mittwoch um 20 Uhr findet eine Gymnastikstunde für Damen statt. Neben Kräftigungs- und Dehnungsübungen machen wir auch Tänze, Koordinationstraining und Übungen fürs Gleichgewicht. Nach dem Training beginnt um 21 Uhr das gemütliche Beisammensein im TVL-Clubraum. Die Gruppe trifft sich auch in der Freizeit zu gemeinsamen Radtouren und Ausflügen. Die Frauengymnastik-Stunde wird abwechselnd von Melanie und Petra angeboten.

Aerobic

Klassisches Aerobic, also Herz-Kreislauf-Training mit steigender Intensität zu Power-Musik gibt es jeden Mittwoch um 19 Uhr und Freitag um 18.15 Uhr. Das Training ist für alle Altersstufen geeignet. Wichtig ist der Spaß an der Bewegung zur Musik, die Kondition kommt von allein. Abwechslung bringen unterschiedliche Aerobic-Trends wie Tae Bo oder Salsa Aerobic. Das Aerobic-Training wird abwechselnd von Sina und Petra durchgeführt.

Step Aerobic

Step Aerobic ist das etwas andere Aerobic - das Tempo ist etwas langsamer als in der Aerobic, dafür muss aber während der gesamten Stunde ein Step erklommen werden. Dadurch ist das Training gelenkschonend, aber trotzdem intensiv und anstrengend. Step Aerobic findet immer freitags um 19.15 Uhr statt und dauert mindestens eine Stunde - manchmal auch länger, wenn wir vor lauter Begeisterung nicht mehr aufhören können.