

Laufclub Burgwedel - Gymnastik Jahresbilanz 2019

In jeder modernen Trainingslehre kann man lesen: Krafttraining ist notwendig für die Verletzungsprophylaxe, es ist die Grundlage guter Körperhaltung.

Muskeln beeinflussen den Fettstoffwechsel und stimulieren Glücksbotenstoffe.

Das Herz-Kreislaufsystem profitiert und die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit wird gesteigert.

Unser Verein bietet immer donnerstags von 18 bis 19 Uhr eine Gymnastikstunde an.

Abwechslungsreiche Übungen werden hier zur Stärkung der Muskeln aber auch gleichermaßen für Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination angeboten.

Übungen mit dem Thera-Band, mit Klein-Hanteln oder Bällen werden durchgeführt, ergänzt von Übungen auf der Matte.

Das Motto 2019 lautete wie in den vergangenen Jahren: Bewegen, Dehnen, Beugen, Schwitzen, Balancieren, Lachen. Der Spaß an der Gymnastik stand wie immer im Vordergrund.

Im Durchschnitt kamen 20 Personen zur Gymnastikstunde in die kleine Sporthalle des Gymnasiums.

Winfried Krause, 29.12.2019