

# TGE

## BodyFit



Ort: Grundschulsporthalle Ennigloh

Zeit: Donnerstag 20-21 Uhr

Derzeitiger Gruppenstand: 18

Übungsleiterin: Irina Löwen

Zu Beginn der Stunde erfolgt ein ausgiebiges Warm-up, mal mit einfachen Aerobik Schritten, mal mit einem Spiel.

Nachdem die Muskulatur aufgewärmt ist, kann der Krafttraining beginnen. Die Sportstunden werden abwechslungsreich gestaltet. Mal kommen die Kurzhanteln zum Einsatz, mal die Therabänder. Am meistens werden aber die Übungen für den Ganzkörper mit dem körpereigenen Gewicht gemacht.

Die Gruppe zeichnet sich dadurch aus, dass auf alle Bedürfnisse Rücksicht genommen wird und jeder die Übungen so durchführen kann, wie es jeweils möglich ist. Es gibt zu den meisten Übungen neben der Standard-Ausführungen auch einfachere oder anspruchsvollere Varianten.

Abgeschlossen wird die Stunde mit Cool-down und Dehnübungen.