

## Gymwelt, Fitness und Trends

Das Klassische Callanetics Rundumprogramm für Bauch Beine und Po wird durch eine Zusammenfassung moderner funktioneller Gymnastikarten ergänzt. Besondere Beachtung finden auch die Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur, die zur Abschwächung neigen.

Tiefsitzende Muskeln werden durch sanfte, wiederholte Bewegungen gestärkt und die gesamte Körperhaltung verbessert. Effektives Muskeltraining führt zu einer deutlichen Straffung im Bereich der Problemzonen. Die Stunde besteht neben dem Hauptteil aus Aufwärmübungen und schonenden Dehnübungen mit Entspannungsphase am Ende.

### Trainingszeiten:

Dienstags im Winterhalbjahr von 19 bis 20 Uhr in der Günter – Brand - Turnhalle Hallenteil C  
In der Hans-Sachs-Straße in Stadeln

Übungsleiterin: Jenni Jakob Tel. 0179 – 8910033 / [Mail](mailto:jenni.jakob@turnhalle-stadeln.de)



Bilder für die Programmübersicht Erwachsenensport:

