

Golden Fitness (Freitag 10:00-11:00)

„Kraft und Beweglichkeit für den späten Alltag.“

Es gibt 7 Grundbewegungsarten aus denen jeder Alltag besteht: Hocke, Heben, Ausfallschritt, Rotation, Drücken, Ziehen und der Gang.

Du steigst in dein Auto ein? = Seitlicher Ausfallschritt mit Hocke.

Du packst deinen Einkauf vom Boden ins Regal? = Heben, Ziehen und Drücken.

Beweglichkeit, Atmung, Haltung, Gleichgewicht, Stabilisation und Koordination sind Grundfertigkeiten, die wir aufrechterhalten oder wieder schulen. Darüber hinaus ist es wichtig, jederzeit vom Boden wieder aufstehen zu können. Dies alles trainieren wir sanft mit dem eigenen Körpergewicht, Kurzhanteln, Gymnastikbällen, Halbbällen etc.

