



VEREIN FÜR TURNEN, FITNESS, TANZEN
GESUNDHEITS-, REHABILITATIONS- UND FREIZEITSPORT

Bauchtraining und Intensivstretching

dienstags, 10.15 – 11.15 Uhr

Nach einem kurzen warming-up geht es in dieser Stunde zunächst schwerpunktmäßig um die Kräftigung der Bauchmuskulatur. Trainiert werden sie in unterschiedlichen Ausgangspositionen mit und ohne Trainingsgerät – mit einbezogen wird dabei die Spannung der Beckenbodenmuskulatur.

Die Teilnehmer lernen neben den klassischen „Crunches“ viele weitere Möglichkeiten kennen um die Bauchmuskulatur sowohl dynamisch als auch statisch zu kräftigen. Ziel ist es den Bauchmuskel in seiner rumpfstabilisierenden Funktion zu optimieren.

Ausgleichend wird in dieser Stunde immer die Rückenmuskulatur als Gegenspieler zur Bauchmuskulatur durch 1-2 Übungen trainiert.

Zweiter Schwerpunkt wird ein intensives Stretchingprogramm im Anschluss an die Bauchmuskelkräftigung sein. Ziel ist hierbei ganz klar die Verbesserung der Beweglichkeit des gesamten Körpers. Das Stundenprofil bietet hierzu viel Zeit.

Auskunft erteilt die ISV-Geschäftsstelle, Tel. 58 79 41