

Gesundheits-, Reha- und Fitnesssport

Ansprechpartnerin: Fr. Henriette Kulms

Tel. 05161 - 7871859

Mobil: 0151 - 56944335

E-Mail: gesundheitssport@tvjahn-walsrode.de

Slingtraining für die perfekte Rumpfstabilität

Instabilität in der Körpermitte führt häufig zu großen Problemen im Bereich der Hüfte, der Knie und des Rückens. Doch was instabil ist, kann stabilisiert werden. Mit dem Training an der Schlinge wird nicht nur die Rumpfstabilität erhöht, sondern es treten auch noch andere positive Nebeneffekte auf. So wird neben einer Kraft- und Athletik-

optimierung auch das Schmerzempfinden im Rückenbereich gemildert. Auch gesteigerte Balancefähigkeit wird dadurch erreicht. Eine gute Balance dient unter anderem als Sturzprophylaxe. Bei diesem Training wird gezielt die Körpermitte stabilisiert und trainiert. Hier sind alle willkommen, Jugendliche und Erwachsene!

Übungszeit: Mittwoch

17:45 - 18:45 Uhr, Halle GS am Markt

Tabata-Training – 4 Minuten Hölle



4 Minuten Hölle und dann bis zu 36 Stunden einen Stoffwechsel, der auf Hochtouren läuft. Dieses Phänomen nennt man Tabata-Training. Das Tabata-Training ist ein HIIT-Training (High Intensity Intervall Training). Ziel eines jeden Tabata-Trainings ist es, seine Grenzen kennenzulernen. Die „Königs-

klasse“ des Tabata-Trainings ist dann die Durchführung mit jeweils so vielen Wiederholungen wie möglich innerhalb der 20 Sekunden (AMRAP - as many repetitions as possible). In den 20-Sekunden-Intervallen sollen die Teilnehmer an ihre Grenzen gebracht werden, danach folgen 10 Sekunden Erholung. Das Tabata Training wird mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten durchgeführt. In diesem Training haben Jugendliche und Erwachsene die Möglichkeit sich richtig auspowern zu können!

Jeden Freitag, 17:30 - 18:30 Uhr

Halle der Hans-Brüggemann-Schule