

## **Gesundheits-, Reha- und Fitnesssport**

**Ansprechpartnerin: Fr. Henriette Kulms**

**Tel. 05161 - 7871859**

**Mobil: 0151 - 56944335**

**E-Mail: [gesundheitsport@tvjahn-walsrode.de](mailto:gesundheitsport@tvjahn-walsrode.de)**

### **Body & Mind**

Eine Auszeit aus dem Alltag mit Body & Mind. Das Sportangebot richtet sich an alle, die Pilates erlernen möchten. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch und Beckenboden, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit Konzentration ausgeführt. Ein schonendes Training sorgt für einen langsamen Muskelaufbau sowie für eine bessere Haltung und macht Pilates damit für alle Teilnehmenden zu einem idealen Sport bei Rückenschmerzen und ähnlichen Beschwerden. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

**Dienstag, 18 - 19 Uhr, Body & Mind 1, für Anfänger**

**Dienstag, 19 - 20 Uhr, Body & Mind 2, für Fortgeschrittene Stufe 1**

**Ort: Halle der Hans Brüggemann Schule**

### **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 auszuvernern!

**Jeden Freitag, 17:30 - 18:30 Uhr  
Halle der Hans-Brüggemann-Schule**