

## Fitness und Gymnastik/Gesundheitssport für Erwachsene

**Auch Erwachsene und Senioren finden bei den Turnern des TV Malsch eine Möglichkeit, sich zu bewegen und fit zu halten.**

Sowohl Männer als auch Frauen kommen auf ihre Kosten – gemeinsames Schwitzen in der Gruppe verbindet, macht Spaß und lockt alle Altersgruppen runter von der gemütlichen Couch. Gymnastik, Fitnessprogramm und Aerobic zeigen die Vielfalt, die man in der Abteilung Turnen erleben kann. Hanteln, Bälle, Stepper, Matten, Ringe, Reifen usw. begleiten die Sportler durch die Übungsstunden.

Neben dem wöchentlichen Training treffen sich die Gruppen auch in ihrer Freizeit zu Wanderungen, Grillfesten, Wochenendausflügen oder einfach nur zum gemütlichen Beisammensein.

### Fitness und Gymnastik für Erwachsene

<b>Gymnastikgruppe „Fit in den Alltag“</b>  Geboten wird ein bunt gemischtes Programm in allen Bereichen: Aufwärmen, Aerobic, Übungen mit leichten Geräten, Bauch-Beine-Po, Beckenboden-Training, Zirkel-Training, Gymnastik auf Matten, Dehnen um den „beliebten“ Muskelkater vorzubeugen. Jeder entscheidet selbst, in welcher Intensität er üben kann und will. Hauptsache fit und gelenkig bis ins hohe Alter.	<b>Übungsleitung</b> Karin Schmid <a href="mailto:karin.schmid@tv-malsch.de">karin.schmid@tv-malsch.de</a>  <b>Unsere Übungszeit findet ihr in der Trainingszeitenübersicht.</b>
<b>Fitnessgruppe „Bunt G‘mischt“</b>  Fetzige Musik, Arerobic, Stepper und Kleingeräte zum Muskelaufbau kombiniert mit Gruppendynamik und Trainingsspaß. Das ist „Bunt Gmisch“.	<b>Übungsleitung</b> Andrea Knörr <a href="mailto:andrea.knoerr@tv-malsch.de">andrea.knoerr@tv-malsch.de</a>  <b>Unsere Übungszeit findet ihr in der Trainingszeitenübersicht.</b>
<b>Gymnastikgruppe „Wirbelsäule &amp; Gymnastik“</b>  Rückenbeschwerden vorbeugen – körperliche Fitness verbessern – Koordination schulen – Problemzonen den Kampf ansagen... Diese gesunde Kursmischung ist für jedes Alter geeignet und macht rundum fit für den Alltag. Die sportlichen Fähigkeiten Ausdauer,	<b>Übungsleitung</b> Corinna Scholl <a href="mailto:corinna.scholl@tv-malsch.de">corinna.scholl@tv-malsch.de</a>

<p>Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden vielseitig angesprochen und verbessert.</p>	<p><b>Unsere Übungszeit findet ihr in der Trainingszeitenübersicht.</b></p>
---	---

<p><b>Gymnastikgruppe „Jedermänner“</b></p> <p>Von wegen Oldies! Bei uns kommt „Jedermann“ ins Schwitzen! Ein ganzheitliches Training mit gezielten Kräftigungs- und Koordinationsübungen sowie Ausdauertraining zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Ziel: Aufbau und Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit für Alltag und Beruf – in jedem Alter!</p>	<p><b>Übungsleitung</b>  Dorothee Meier  <a href="mailto:dorothee.meier@tv-malsch.de">dorothee.meier@tv-malsch.de</a></p> <p><b>Unsere Übungszeit findet ihr in der Trainingszeitenübersicht.</b></p>
--	---

<p><b>Gymnastikgruppe „Seniorinnengymnastik“</b></p> <p>Wer will sich nicht bis ins hohe Alter seinen Hobbies und Freizeitaktivitäten widmen können? Dazu ist neben der geistigen auch die regelmäßige körperliche Bewegung nötig. Unsere Gymnastischen Übungen tragen dazu bei, selbstständig und agil zu bleiben. Dabei liegt der Fokus nicht nur auf dem Aufbau und Erhalt der Muskulatur, sondern auch auf der Beweglichkeit sowie dem Erhalt und der Förderung der Koordination und des Gleichgewichts - alles mit viel Spaß und Freude.</p>	<p><b>Übungsleitung</b>  Gisela Essig und Elisabeth Neukert  <a href="mailto:gisela.essig@tv-malsch.de">gisela.essig@tv-malsch.de</a></p> <p><b>Unsere Übungszeit findet ihr in der Trainingszeitenübersicht.</b></p>
---	---

<p><b>Gymnastikgruppe „Die Rentgy’s“</b></p> <p>Wer rastet, der rostet! Also gilt es in Bewegung zu bleiben. Unsere Gymnastik kräftigt die Muskeln, hält die Gelenke geschmeidig und macht in der Gruppe besonders viel Spaß. In der Gymnastikstunde ist das Stöhnen unsere Musik. Auf der Bank sitzen ganze 988 Jahre.</p>	<p><b>Übungsleitung</b>  Herman Balzer und Bruno Rahner</p> <p><b>Unsere Übungszeit findet ihr in der Trainingszeitenübersicht.</b></p>
---	---