

Fitness Herren Ü60



Wir sind eine Gruppe von zurzeit 15 Herren im Alter zwischen Anfang 60 und Anfang 80, die sich jeden Montag um 13.45 Uhr in der Turnhalle trifft, um sich durch

- **Gymnastik und**
- **leichtes Kraft- und Geschicklichkeitstraining**

fit zu halten. Sinn der Aktivitäten ist es, die eigene körperliche Fitness und Beweglichkeit zu erhalten und nach Möglichkeit noch zu steigern. Dabei sind die Übungen so aufgebaut und dosiert, dass jeder Teilnehmer entsprechend seiner individuellen Leistungsfähigkeit gefordert, aber nicht überfordert wird. Das Ganze läuft in einer aufgelockerten Atmosphäre ab, bei der auch zwischendurch leichte Witze gemacht und viel gelacht wird.

Das knapp 1 ½ stündige Trainingsprogramm beginnt mit einem 15minütigen Aufwärmtraining aus einigen Laufeinheiten mit zwischenzeitlichen Auflockerungs- und Dehnungsübungen. Danach folgt eine ausgeprägte Gymnastik gepaart mit einigen Kraftübungen. Hier kommen neben dem eigenen Körpergewicht auch Kurzhanteln zwischen 1 und 3 kg, Therabänder, Schwingstäbe und Medizinbälle zum Einsatz. Zum Abschluss bringen Dehnungs- und Entspannungsübungen den Puls wieder auf „Normaltemperatur“. Zwischen den einzelnen Übungseinheiten sorgen viele Entspannungsphasen für ausreichend Erholung. Ein Zirkeltraining, welches mit 14 unterschiedlichen Stationen in unregelmäßigen Zeitabständen durchgeführt wird, ergänzt die Vielfalt der Anforderungen.

Als Sportkleidung wird eine kurze Turnhose, T-Shirt und Turnschuhe mit hellen Sohlen, die nicht als Straßenschuhe Verwendung finden, benötigt. Weiterhin ein Handtuch, sofern man sich am gemeinschaftlichen Duschen beteiligen möchte.

Wer Lust und Zeit hat, kann sich an der lockeren und häufig lustigen Kaffeerunde im Jugendraum mit Diskussionen über die wichtigsten lokalen Geschehnisse oder auch die große Politik beteiligen.

Unsere Trainer



Hauke Mix

hauke.mix@t-online.de

Unsere Trainingszeiten

Wochentag
Montag

Trainingszeit
14:00 - 15:30 Uhr

Trainingsort
Gymnastikhalle

Trainer/Übungsleiter
Hauke Mix

[nach oben](#)