

Rückengymnastik



Rückengymnastik ist für Personen aller Altersgruppen geeignet! Wir trainieren den gesamten Körper von Kopf bis Fuß in rückengerechter Art und Weise. Langfristig sollen Wirbelsäule und Gelenke entlastet werden.

Wir bieten das Rundumprogramm: von Kräftigung über Dehnung, von Mobilisation über Koordination, sowie Spiel und Entspannung. Das Training ist langfristig angelegt und das regelmäßige Üben fällt in einer netten Gruppe leichter.



Bei akuten Schmerzen oder nach Operationen holen Sie sich vorher den Rat Ihrer Ärztin, Ihres Arztes oder Ihrer physiotherapeutischen Betreuung ein. Wir freuen uns, wenn Sie unsere Sportgruppe ergänzen. Kommen Sie gerne zu einem Probetraining vorbei!

Wo findet Rückengymnastik statt?

In der Sporthalle der Grundschule Mollhagen.
ruecken-gymnastik@tsv-mollhagen.de

Fitness



Unser Kraft- und Ausdauertraining eignet sich für alle Altersgruppen, sowie Anfänger und Fortgeschrittene. Zur Trainingsunterstützung nutzen wir u. a. kleine Hanteln, Medizinbälle, Swing-Sticks, damit Sie Spaß am Training haben.

Das Workout dient zum schonenden Auf- und Ausbau der Grundfitness und auch zur Straffung der „Problemzonen“. Ein Kräftigungstraining, das hilft Rückenschmerzen vorzubeugen und zu lindern. Beweglichkeit, Flexibilität und Kraft tragen dazu bei, die Gesundheit zu erhalten.



Pilates-Elemente und Stretching runden das Ganzkörper-Workout ab. Gestartet wird mit einem ausgiebigen Warm up und schließen die Stunde mit einem Cool down ab. Wollen Sie Ihr Gewicht reduzieren? Ihren Körper straffen? Oder für eine bessere Mobilität und Körperhaltung sorgen? Dann schauen Sie gerne vorbei!

Wo findet Fitness statt?

Im Vereinsraum im Obergeschoss der Grundschule Mollhagen.
fitness-mix@tsv-mollhagen.de

TSV Mollhagen

Unser Sportangebot in deiner Nachbarschaft



Fitness und Gymnastik



www.tsv-mollhagen.de

TSV Mollhagen von 1927 e.V. - info@tsv-mollhagen.de
Eichedeer Straße 16, 22964 Steinburg

Damengymnastik



Unsere Sportgruppe trainiert seit über 40 Jahren, und so lange sind einige auch schon dabei. Bei dem Sportprogramm wird mit Musik der ganze Körper trainiert, der Gelenkapparat geschmeidig gehalten und das Herz Kreislauf-System aktiviert.

Mit vielen kleinen Hilfsmitteln wie Hanteln, Therabändern, Balance Pads oder Bällen verbessern wir unsere motorischen Hauptbeanspruchungsformen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht. So beschäftigen wir uns auch mit den „Problemzonen“ Bauch, Beine, Po – es ergibt sich jedes Mal ein gleichmäßiges Training für alle Körperregionen.



Dabei nehmen wir stets Rücksicht auf die unterschiedlichen Altersgruppen! Stretching und Entspannung runden die Stunden ab. Das tut richtig gut!

Wo findet die Damengymnastik statt?

In der Sporthalle der Grundschule Mollhagen.
damen-gymnastik@tsv-mollhagen.de

Stuhlgymnastik



Die Sitzgymnastik ist ein einfacher Weg, um wieder mehr Schwung in das Leben unserer Senioren zu bringen. Ganz einfach gesagt, ist es Gymnastik im Sitzen. Also Übungen, die (sicher) auf einem Stuhl oder auch im Stehen durchgeführt werden und trotzdem effektiv sind.



Jeder kann daran teilnehmen, denn die meisten Übungen lassen sich auch mit körperlichen Einschränkungen durchführen. Die Sitzgymnastik bringt nicht nur Spaß, Bewegung hat viele positive Auswirkungen auf Körper und Geist. So kann sie helfen, die Koordination zu erhalten und zu fördern und die Grob- und Feinmotorik auszubauen. Außerdem wird der gesamte Bewegungs- und Stützapparat sowie das Herz-Kreislaufsystem mit den Übungen gestärkt. Da die Sitzgymnastik in der Gruppe stattfindet, gibt es hierbei auch genügend Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und gemeinsam zu lachen! Generell ist Bewegung gut für die Stimmung und das Wohlbefinden!

Wo findet die Stuhlgymnastik statt?

In der Sporthalle der Grundschule Mollhagen.
stuhl-gymnastik@tsv-mollhagen.de

Lungensport



Lungensport ist für alle Erwachsenen mit Atemwegs- und Lungenerkrankungen sehr geeignet! Erleben Sie gemeinsam mit anderen, wie hilfreich regelmäßiges Training ist!

Da eine eingeschränkte Atmung den gesamten Körper belastet, umfasst das Training neben Atemtechniken auch Kraft und Ausdauer, sowie Beweglichkeit und Koordination. In der Gruppe fällt das Üben leichter.



Lungensport kann ärztlich verordnet werden. Ihre Ärztin, Ihr Arzt wird Sie untersuchen und abklären, ob Sie teilnehmen können. Die Krankenkasse übernimmt dann die Kosten für diesen Rehasport. Auch Patientinnen und Patienten mit Sauerstoffgerät können mitmachen. Aber auch ohne Verordnung sind Sie herzlich willkommen.

Wo findet Lungensport statt?

In der Sporthalle der Grundschule Mollhagen.
lungensport@tsv-mollhagen.de