

Die Sportgruppen unter Leitung von Janine Lüttig:

Start ab dem 06./07.11.2023
immer Montag und Dienstag
(kleine Weihnachtspause)
Dauer je 45 Minuten
Bitte mitbringen: Matte (immer),
Black-Roll und Therraband (nach Absprache)
„Eulenfutter“ von 3 Euro pro Teilnahme
Starten können wir mit einer TN-Zahl von 5

HIT	EIS
Montag 19.15 Uhr	Dienstag 18.00 Uhr
Start mit einer kurzen intensiven Erwärmung	Start mit einer Ganzkörpererwärmung
Hochintensives Training (HIT)	Extensiver Intervallsport (EIS)
Belastungsphasen ca. 90 Sek.	Belastungsphase ca. 45 Sek.
Dehnung (faszial)	Aktive Entspannungsübungen (aus Yoga, Qigong, Taiji Quan)
Kurzes & intensives Training	Bei dieser extensiven Intervallmethode ist die Pause kürzer als die Belastungszeit.
Hohe Belastungsintensität	Sie fördern die Grundlagen- und die Kraftausdauer
Effektives und effizientes Muskelaufbautraining	Ist Herz-/Kreislaufsystem schonender
Herz-/Kreislaufsystem wird kurzzeitig sehr gefordert	Aktiviert das Stoffwechselsystem
Benötigt längere Regenerationszeiten (bekannt von den Vorjahren)	(bekannt von den Vorjahren)

Tischtennisgruppe

Eine weitere Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen, bietet sich mittwochs ab 01.11.2023 bis zu den Osterferien 2024 um 19:30 Uhr beim Tischtennis spielen unter Leitung von Andreas Jahns im Dorfgemeinschaftshaus.