



VT-NEWS

Prävention & Gesundheit

Neuer Gymnastikkurs Motto-Freitag startet im Dezember

Kempfen, 24. November 2021 - Abschalten, durchatmen, sich bewegen und Spaß haben: Unter diesem Motto hat Margret Binzen am 3. Dezember einen Kurs „Prävention & Gesundheit“ gestartet. Das Training ist freitags von 10 bis 11 Uhr im Vereinsheim der Vereinigten Turnerschaft Kempfen am Goertschesweg 5. Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die sich im Winter fit halten möchten. „Angesprochen sind aber auch diejenigen, die Lust auf Abwechslung im Trainingsprogramm haben“, sagt die lizenzierte Übungsleiterin, die sich regelmäßig fortbildet. Den Kurs können Interessierte als Vereinsmitglied oder mit 10er-Karte buchen.



*VT-Übungsleiterin
Margret Binzen
bietet ab Dezember
den Motto-Freitag
an.*

Die Kempfenerin hat mit dem Motto-Freitag ein neues Kursprojekt für Frauen und Männer aufgestellt: jeder Monat steht unter einem anderen Motto. Im **Dezember** ist dies „Weihnachtsspecial – Fit im Advent“. „Häufig ist diese Zeit gefüllt mit Terminen und Verpflichtungen. Wenn du mal eine Stunde an dich denken und den Weihnachtsstress abbauen willst, bist du in diesem Kurs genau richtig“, sagt Margret Binzen. Die Gymnastikstunde ist ein vielfältiger Mix aus Joyrobic, Bodyforming und Stretching, bei dem Musik eine Rolle spielt. „Das Zusammenspiel aus rhythmischen Bewegungselementen

Kontakt: Detlev Schürmann, Vorsitzender

Vereinigte Turnerschaft 1859 e.V.
Görtschesweg 5
47906 Kempfen

Tel. 02152 - 8945970
M. 0157 - 73427662
Fax 02152 - 89459719
E-Mail info@vt-kempfen.de



und einem Bauch-Beine-Po-Rücken-Training macht deinen Körper fit“, so die 65-jährige frühere Verwaltungsangestellte.

Im **Januar** ist das Thema „Schwungvoll ins neue Jahr“. Nach den pfundigen Feiertagen fällt es in der kalten Jahreszeit schwer, den inneren Schweinehund zu überwinden und sich aufzurappeln. Andererseits will jeder den Winterspeck los werden. „Mit spritziger Musik werden wir gemeinsam dem Winterblues ein Schnippchen schlagen“, sagt Margret Binzen.

Für den **Februar** heißt das Motto „Faszinierender Bewegungsapparat – wer sich nicht bewegt, verklebt“. Beim fasziensorientierten Ganzkörpertraining werden die Faszien trainiert, also das Bindegewebe des Körpers. Margret Binzen: „Ein gut funktionierendes Faszien-Netzwerk führt zu mehr Gesundheit durch einen geschmeidigen Körper.“

Trainiert wird auch das Gehirn

Der **März** steht unter dem Motto „Brain & Body FIT – KK“ – von Gehirnzelle zu Gehirnzelle zu Gehirnzelle. „Wer bereits einmal während des Kochens einen Anruf bekommen hat, weiß, wie schwer es ist, im Topf zu rühren und gleichzeitig mit dem Anrufer zu sprechen“, berichtet Margret Binzen. Geistig und körperlich fit sein möchte jeder. Doch wie jung ist eigentlich dein Gehirn? Gesichert ist, dass unsere kognitiven Ressourcen ab dem 25. Lebensjahr abnehmen. Bewegung ist ein wichtiger Baustein und lässt neue Nervenzellen sprießen. Denkflexibilität, Konzentration, Koordination, Wortfindung, Feinmotorik und Merkfähigkeit werden in dem Kurs angeregt. „Mit speziellen gymnastischen Übungen, Wort- und Fingerspielen sowie Brain-Dance trainieren wir unsere fKK – fitten Köpfe und Körper“, betont die Übungsleiterin.

Ausgleichendes Ganzkörpertraining

Im **April** geht es darum, muskuläre Dysbalancen zu erkennen, zu beseitigen und zu vermeiden. In dem Kurs wird am Beispiel Golf-Fitness die Sensibilität für ein ausgeglichenes Ganzkörpertraining geweckt. Es ist für jeden anderen Ausdauersportler genauso geeignet wie für all diejenigen, die einseitiger Haltung entgegenwirken möchten. Schaffst



du es beim Fahrradfahren oder beim Einparken, Kopf und Oberkörper weit genug zu drehen? Oder ist dir bewusst, dass Kniebeschwerden auch mit einer geschwächten Rückenmuskulatur oder einer muskulären Dysbalance zwischen der Rücken- und Bauchmuskulatur zu haben können? Mit Muskelfunktionstests kommen wir dem ein oder anderen Wehwehchen vielleicht auf die Spur! Mit gezielten Gegenübungen lernst du, Missempfindungen und Schmerzen vorzubeugen oder entgegenzuwirken.

Je nach Interesse ist jeder Kurs auch einzeln buchbar. Der Motto-Freitag von Margret Binzen findet nur im Winterhalbjahr statt, von Mai bis September ist Pause. Los geht's dann wieder ab Oktober 2022.

www.vt-kempfen.de