Fitness in Kettwig

Fitnesskurse gibt es nur in teuren Studios? Weit gefehlt: auch als Mitglied des Kettwiger Sportvereins habt Ihr die Möglichkeit, Eure Fitness zu verbessern und sich in Gemeinschaft von der einen oder anderen Kalorie zu verabschieden.

Fitness und Gesundheit (gemischte Gruppe)

- Montags 19:15 - 20:15
- Sportstätte: Realschule Kettwig
- Übungsleiter: Helmut Schönau

Die Fitnessgruppe besteht seit 1986 und lädt Teilnehmer ab etwa 45 Jahren zum Mitmachen ein. Die angebotenen Übungen aus dem Bereich der Funktionsgymnastik zielen darauf ab, das Muskel- und Gelenkverhalten sowie die Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparats zu verbessern, aber auch erworbene Funktionsschwächen des Stütz- und Bewegungsapparats auszugleichen. Der Übungsablauf ist darauf ausgerichtet, die individuelle sportliche Leistung zu erhalten und ggfs. behutsam zu steigern. Der lange Fortbestand dieser Fitnessgruppe ist nicht zuletzt auf die angenehme, sportlich lockere Atmosphäre zurückzuführen.

Body Fit

- Mittwochs 10:00 - 11:00
- Sportstätte:TH Schw
- Übungsleiter: Jessica Rohde
- 0174 6091720
- Fit in Form mit Musik und Spaß für Frauen ab 30. Mischung aus Aerobic, Bauch, Beine, Po und Nutzung verschiedener Handgeräte.

Fitnessgruppe

- Dienstags 18:45 - 19:45
- Sportstätte: Jakob Muth Schule

- Übungsleiter: Hildegard Krebs
- 02054 80787

Willkommen bei unserer Fitnessgruppe ab ca. 45 Jahre.
Das Training dient der Gesundheitsförderung für Erwachsene.
Unsere abwechslungsreichen Übungsstunden sind auf die Bedürfnisse dieser Altersgruppe zugeschnitten und fördern die Motivation, gemeinsam fit zu bleiben. Beweglichkeit, Kraft, Balance und Koordination sind Bestandteile der 60 Minuten.
Komm zu uns und erlebe Spaß, Bewegung und Training in einer netten, aufgeschlossenen Gemeinschaft.
Eine Probestunde ist jederzeit möglich – ich freue mich auf Deinen Anruf

Body Burn

- Montags 19:00 - 20:00
- Sportstätte: Ruhrtalstr. 320
- Übungsleiter: Anke Liesenfeld
- anke.liesenfeld[at]kettwigersv.de

Fitness 60+

- Freitags 19:00 - 20:00
- Sportstätte: Schmachtenbergschule
- Übungsleiter: Helmut Zigelsky
- 0173 2600880

Rückenfitness und vieles mehr!

Bewegte Zeiten für Senioren

- Montags 09:00 - 10:00
- Montags 10:00 - 11:00
- gemischte Gruppe
- Sportstätte: Turnhalle Schwimmbad
- Übungsleiter: Helmut Schönau

Der Schwerpunkt liegt auf gesundheitsorientierten Übungen aus der Funktionsgymnastik. Beide Kurse sind darauf ausgerichtet, die körperliche Mobilität zu erhalten und die allgemeine Fitness zu verbessern. In den Übungen werden Gelenke, Muskeln und Bänder systematisch und schonend

belastet, um die Funktionsfähigkeit des Körpers zu stärken und möglichst auch erworbene Funktionsschwächen auszugleichen.

Der Kurs „Bewegte Zeiten für Senioren“, montags jeweils um 10 und 11 Uhr, richtet sich speziell an die reifere Generation, die ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden noch bis ins hohe Alter erhalten möchte.