



Der Verein für die ganze Familie

SV Althegegnenberg e. V.



Basketball Fußball Tennis Tischtennis Turnen & Gymnastik Volleyball

JHV 2024

Abteilung Gymnastik-Bodystyling:

Unser Training findet zweimal pro Woche in der Turnhalle statt. In den Sommermonaten nutzen wir auch den Hartplatz. Unsere Trainingszeiten sind Donnerstag von 18.30-19.30 Uhr und am Samstag von 17.00-18.00 Uhr.

Ca. 20 TeilnehmerInnen nehmen derzeit an diesem Training teil, dass auch online angeboten wird. Manche trainieren zweimal wöchentlich, andere nur einmal wöchentlich.

Wir sind eine altersgemäß sehr inhomogene Gruppe. Die jüngsten TeilnehmerInnen sind ca. 20 Jahre. Die ältesten sind 80 Jahre. Die Übungen können in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden, sodass jeder Spaß und Freude am Training hat. Niemand wird dadurch unterfordert bzw. überfordert. Durch den Einsatz verschiedener Hilfsmittel, wie Flow-Side-Pads, Loops, Hanteln, Pilatesball, Pezziball, Flexibar, Pads u.a. ist unser Training sehr abwechslungsreich und es werden verschiedene Muskelgruppen trainiert.