25 Jahre

Damensportabteilung
SC Borchen

Die Damensportabteilung stellt sich vor!

Vorstand:

Gaby Kleine, 1. Vorsitzende
Christa Lages, 2. Vorsitzende
Anne Salmen, Kassiererin
Sigrid Matz, Schriftführerin

→→→→→

Gruppe 1:
Dienstags 19^{00} bis 20^{00} Uhr
Turnhalle der Grundschule
Kirchborchen

Übungsleiterin:
Inge Griebsch

Unser Angebot:

- Etwas Aerobic
- einwenig Circuittraining
- Etwas Rückenschule
- Fitness mit Theraband, Seil oder Gymnastik-stab
- Callanetics

Am Beginn steht das Aufwärmen, es folgt Ausdauerprogramm, Kräftigungstraining, Dehnübungen (Entspannung)

Gruppe 2:
Mittwochs 19^{00} bis 20^{00} Uhr
Turnhalle der Hauptschule
Kirchborchen

Übungsleiterin:
Inge Griebsch

Unser Angebot:

- Fit von Kopf bis Fuss durch:
- Aerobic
- Ausdauerprogramm - Belastung des Herz-Kreislauf-Systems
- Krafttraining für Bein- und Bauchmuskulatur
- Kräftigung und Straffung von Brust und Rücken

Ein körpergerechtes Trainingsprogramm mit Musik, das Spass und Wohlbefinden vermitteln soll.

Gruppe 3:
Donnerstags 09^{15}-10^{15} Uhr
Pfarrheim der kath. Kirche
Kirchborchen

Sport für Senioren

Übungsleiterin:
Martina Lüttgenau
Vertretung:
Luzie Zernke

Unser Angebot:

- Herz-Kreislauf -Training
- Wirbelsäulenschonende Gymnastik
- Sitzgymnastik
- Koordinationsschulung
- Spiele
- Entspannung

Und natürlich richtet sich das Programm ganz nach den Wünschen der Teilnehmer.
Keiner wird überfordert - jeder kann mitmachen!

Gruppe 4:
Donnerstags 20^{15}-21^{15} Uhr
Turnhalle der Grundschule
Kirchborchen

Übungsleiterin:
Martina Lüttgenau
Vetretung:
Luzie Zernke

Unser Angebot:

- Walking
- Physioband-Training
- Wirbelsäulengymnastik
- Spiele
- Zirkeltraining
- Tänze
- Callanetics

Entspannungstechniken:
Tai Chi,
Bierdeckelmassage,
progressive Muskelentspannung,
autogenes Training

Unser Motto: Fit von Kopf bis Fuß!

Herzlich willkommen sind auch alle, die sich unsere Sportgruppen einmal ansehen möchten!