

Herzlich Willkommen auf der Seite der Moßbacher Frauensportgruppe.

Mindestens einmal wöchentlich abends trifft sich die Gruppe. Die Termine werden kurzfristig nach telefonischer Rücksprache untereinander festgelegt. Für die Kurse und selbstständigen Übungen stehen uns die Räumlichkeiten der Moßbacher Grundschule kostenlos zur Verfügung. Die Sportfreundinnen setzen sich aus Frauen jeden Alters zusammen.

Die Gruppe nutzt die Sommermonate meist für Nordic Walking und Fahrrad fahren. Auch ein kleiner Abstecher an den Fürstenteich zum Baden gehen ist immer wieder eine lustige Sache. Der Sport der Gruppe wird vielgestaltig betrieben. In den Wintermonaten nutzen wir die Turnhalle für Zumba, Aerobic, Pilates, Yoga und Gesundheitssport wie Rückenschule. Auch ein Bauchtanzkurs mit einer professionellen Trainerin brachte viel Freude.

Das gesellige Leben kommt nicht zu kurz, bei den Geburtstagen dürfen die Mädels nicht fehlen. Im Sommer fahren wir mindestens einmal zum Grillabend nach Plothen oder Dreba.

Nun geben wir Euch eine kurze Beschreibung zu den einzelnen Aktivitäten.



Zumba ist ein dynamisches und effektives Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt, schnelle und langsame Rhythmen werden kombiniert um eine Balance zwischen Muskelaufbau und Konditionsverbesserung zu erreichen. Es ist ein Intervalltraining, um die Fettverbrennung zu maximieren. Zumba macht einfach Spaß und es ist leicht zu lernen. Wir machen die Workout´s nach DVD´s von Zumba Fitness.

Zumba ist für jeden geeignet!

Rückenschule

Den Kurs „Rückenschule“ führen wir mit einer professionellen Physiotherapeutin durch, meist einmal im Jahr. Der Kurs kann bei der Krankenkasse abgerechnet werden und ist somit zum Nulltarif. Meistens beachten wir unseren Rücken erst, wenn er schon eindeutige Probleme signalisiert. Wir trainieren mit Ihnen spezielle Muskelpartien, die ein gesunder Rücken benötigt. In einer Kombination aus gezielter Bewegung, Entspannung und Verhaltenstipps für Ihre Tätigkeiten im Alltag, möchten wir den aktuellen Zustand verbessern und künftigen Problemen vorbeugen.

Pilates

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - eine systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte - sozusagen als Nebenwirkung - schlanker. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der PILATES-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genutzt werden. Pilates führen wir nach DVD´s von Barbara Becker durch. Schwitzen ist vorprogrammiert.

Yoga

Das Wort Yoga...

kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet "Einheit, Harmonie". Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist & Seele. Yoga umfasst auch

die Techniken, um diese Einheit zu erreichen. Wir nutzen Yoga für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Energie. Der ideale Einstieg ist das Hatha Yoga. Es bietet viele Instrumente wie Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Tiefenentspannung und Meditation. Im weiteren Sinne gehören auch gesunde Ernährung und positives Denken dazu. Yoga tut gut, macht Spaß und fördert die Gesundheit. Es gilt als eines der besten "Mittel" der Stressbewältigung. Verspannungen lösen sich, wodurch stressbedingte Rücken-, Schulter- Nacken- und Kopfschmerzen gelindert werden, oder gar nicht erst entstehen. Die Abwehrkräfte werden erhöht und das Immunsystem stärkt sich. Dieser Kurs wird ebenfalls von einer professionellen Trainerin durchgeführt und wird von der Krankenkasse unterstützt.

Erfahre selbst wie Yoga bei dir wirkt, indem du es übst, mit uns!

Aerobic

Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich (aerobe) Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen, die von einem Aerobic-Trainer vorgeführt werden, sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz. Die Aerobic Übungen führen wir nach verschiedenen DVD's in der Moßbacher Schule aus.

Ein großer Wunsch unserer Sportgruppe ist noch ein kleiner Volleyballspielplatz für die Sommermonate. Turniere mit den Fußballmännern und auch der Moßbacher Jugend sind bereits weitere Gedanken, den Sport an Jedermann zu bringen.

Wenn Ihr Interesse an unserer geselligen Gruppe gefunden habt, könnt Ihr Euch gern bei uns melden. Wir freuen uns über jeden Neuzugang. Gern sind wir auch für neue Vorschläge offen.