TGV 1860
Turn- und Gymnastik-Verein
Bad Nauheim e.V.

TGV – Training mit Inge

2. Quartal 2024

Rücken-fit: Mittwoch 18:00 bis 19:00 Uhr

03.04.: Gleichgewichtsüb.,Ausdauertr.,Rumpfkräft.m.Bällen,Entspanng.u.Dehnung
10.04.: Mobilisation der großen Muskelgruppen,Therabandüb.f.BWS,Fußgym.u.Entspanng.
17.04.: Ganzkörperkräft.auf/mit dem Hocker,HWS-Üb.,Atementspannung
24.04.: Mobilisation/Kräftigung v.LWS u.BWS m.Tubes,Körperwahrnehmung
01.05.: Mai-Feiertag
08.05.: Sitzhockergym.m.Theraband,Bauch-u.Rückenkräftigung, Dehnen intensiv
15.05.: Aufwärmen intensiv,Üb.m.Flexibar f.BWS,klassische R-Gym,richtige Haltung,Entsp.
22.05.: Kräft.v.Bein-u.Hüftmuskulatur,Stabüb.f.oberenRücken,Dehnen a.d.Wand
29.05.: Ausdauertr.u.Mobilisation v.LWS u.BWS,Hantelüb.üb.,Atementsp.
05.06.: Haltungsschulung im Sitzen/Stehen/Gehen/Arbeiten/Heben,Sitzhockergym.
12.06.: BWS-Üb.m.Flexibar,LWS-Kräft.amBoden,Dehnen u.Entsp.
19.06.: Ganzkörperüb.m.dem Stab,Muskul.Tiefenentsp.n.Jacobson
26.06.: Kräft.u.Mobilisation v.HWS u.BWS,Igelballmass.,Atementsp.u.Dehnen
03.07.: Aufwärmegym.,klass.R-Gym.m.Bällen,Dehnen intensiv
10.07.: Üb.m.Hanteln für LWS u.BWS,Mobilisation der HWS,Reise durch den Körper

Sommerferien: 13.07. bis 25.08.2024

BBP: Bauch, Beine, Po
HWS: Halswirbelsäule
LWS: Lendenwirbelsäule
BWS: Brustwirbelsäule