



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

TGV – Training mit Inge

April bis Juli 2023

Rücken-fit: Mittwoch 17.55 bis 18.55 Uhr

- 26.04.: Übungen für LWS, Bauch. Flexibar f.Oberkörper/Schultern,Entspannung
- 03.05.: LWS,HWS,BWS-Kräftigungsübungen mit dem Theraband, dynamisches Dehnen
- 10.05.: Rückentraining total m.Gewichten, Massage m.d.Igelball
- 17.05.: Sitzhockergymn., Haltungsschulung, Dehnen a.d.Wand
- 24.05.: Übungen m.d.Stab f.LWS u.BWS, Partnerdehnen
- 31.05.: Übungen m.d.Pilatesball f.d.ganzen Körper/Rücken, Entspannungsübungen

- 07.06.: Gleichgewichtsüb., Flexibar,Rumpfkraft.,HWS-Entspannung,Dehnen intensiv
- 14.06.: Kräftigung/Ausdauer auf/mit dem Step, Atem-Entspannung
- 21.06.: Ganzkörpergym.m.Gewichten, Dehnen u.Reise durch den Körper
- 28.06.: Therabandüb.f.LWS/BWS/HWS, Dehnen an der Wand u. Entsp.

- 05.07.: Sitzhockergymn.,Üb.f.LWS und Hüfte,musk.Tiefenentsp.n.Jacobs.
- 12.07.: Ganzkörpertr.,Tipps f.d.Alltag,Atementsp.u.Dehnen
- 19.07.: Vertretung durch Nicole

Sommerferien vom 24.07. bis 03.09.2023