

# Aero-Gym Griesheim 1985 e.V.



Fit werden  
beweglich bleiben  
Spaß haben

Interesse? Dann schau doch mal auf unsere  
Homepage: [www.aerogym-griesheim.de](http://www.aerogym-griesheim.de)

Noch mehr Interesse? Dann komm' einfach  
vorbei zu einer Probestunde 😊

Wenn Du uns eine Mail schreiben möchtest:  
[aero-gym-griesheim@t-online.de](mailto:aero-gym-griesheim@t-online.de)

Wir freuen uns auf Dich!

Wir werden unterstützt von der



## Body-Fit I mit Andrea

- Warmup
- Ganzkörpertraining: Arme, Beine, Bauch, Beckenboden und Rücken
- Mobilisierung der Wirbelsäule
- Koordination und Stretching
- Atem- und Entspannungsübungen sowie Muskelrelaxation

Montags, 20:00 bis 21:00 Uhr  
in der Turnhalle der  
Friedrich-Ebert-Schule



## Body-Fit II mit Martina

- Warmup
- Choreographie mit Aerobic Elementen
- Koordination und Stretching
- Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur
- Entspannungseinheit

Mittwochs, 18:30 bis 19:30 Uhr  
in der Gymnastikhalle der  
Friedrich-Ebert-Schule



## Beweglich von Kopf bis Fuß

- Beweglich bleiben oder beweglicher werden.
- Schonende Gymnastik für alle Muskeln, Faszien und Gelenke
- Auch mal „ins Schwitzen kommen“
- Gleichgewichtstraining
- Spaß an Bewegung

Mittwochs, 18:00 bis 19:00 Uhr  
im Ballettraum der  
Hegelsberghalle (Eingang über  
die Sterngasse)



## Hatha-Yoga mit Regina

- Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Asanas (Körperhaltungen) und fließende Vinyasas (Bewegungsabläufe)
- Flexibilität, Kraft, Gleichgewicht
- Entspannungsübungen und Meditation
- Für Neulinge und Geübte
- Für alle Altersgruppen

Mittwochs, 19:15 bis 20:15 Uhr  
im Ballettraum der  
Hegelsberghalle (Eingang über  
die Sterngasse)



## Gymnastik Ü60 mit Edith

- Mobil und fit älter werden
- Muskeln stärken, Gleichgewicht verbessern, Beweglichkeit fördern
- Koordinationsübungen
- Training für Körper und Geist zur Erhaltung aller Körperfunktionen
- Gezieltes Angebot für Seniorinnen und Senioren, die ihre Mobilität und Beweglichkeit erhalten möchten

Dienstags, 9:30 bis 10:30 Uhr  
in der Turnhalle der „Blue Box“ der  
Jugendförderung