

TVG 1893 e.V. im Überblick

• Viel Bewegung zu sportlichen Konditionen

Umfangreiches Sportangebot

Sportprogramm für Jung und Alt Viele Aktivitäten und Sport-Highlights

Adresse

TV Grünenthal 1893 e. V.

Sporthalle Grünenthal Grünenthal 7 58849 Herscheid

www.tv1893-gruenenthal.de info@tv1893-gruenenthal.de

Jetzt auch Newsletter abonnieren.









Sport und regelmäßige Bewegung sind das beste Rezept für ein gesundes Herz. Aktives Herzkreislauf-Training hat noch nie so viel Spaß gemacht.

Die Sauerstoffzufuhr wird verbessert, die Muskulatur aufgebaut, das Gleichgewicht wird optimiert und soziale Kontakte gepflegt.

Trainiert wird Mittwochs in der Klemme.

Mittwochs



Die Sportgruppe Ü50 findet immer Dienstags in der Sporthalle Grünenthal statt.

Die "Sportstunde" beinhaltet funktionelle altersgerechte Gymnastik mit verschiedenen Handgeräten. Zirkeltraining, Spiele mit Bällen, etc. zur Erhaltung und Verbesserung der Reaktionsund Koordinationsfähigkeit sowie Motorik und Muskulatur.

Dienstags

16:30 - 17:30 Uhr

Stuhl-Gymnastik

Die Stuhlgymnastik ist eine Form der Bewegung für diejenigen Senioren, die aufgrund diverser Einschränkungen keine Bewegungssportarten in der Halle oder auch draußen im Freien in der herkömmlichen Form betreiben können, sei es, dass sie nicht mehr auf die Matte oder die Geräte wollen oder können oder sich einfach nicht mehr sicher genug fühlen.

Und genau hier setzt die Stuhlgymnastik ein. Fast alle Übungen werden im Sitzen ausgeführt. Darüber hinaus bietet der Stuhl auch eine größere Sicherheit für Gruppenmitglieder mit Gleichgewichtsstörungen.

Die Gruppe trifft sich in der Sporthalle Grünenthal.

Dienstags

10:00 - 11:00 Uhr 17:30 - 18:30 Uhr