



Bewegung liegt uns am Herzen



herzsport.co.at

Training für zu Hause

In den Videos befinden sich Fitnessübungen, die ohne sonstige Geräte durchgeführt werden können. Also zu Hause oder wo es gerade passt. Mit diesen Übungen wird speziell die Beweglichkeit trainiert. Es können gezielt einzelne Bereiche oder der ganze Körper trainiert werden.

Je nach Belieben können die Übungen der folgenden Videos individuell kombiniert werden. Es muss darauf geachtet werden, alle Körperpartien zu berücksichtigen um Dysbalancen zu vermeiden.

Diese sechs Videos sind aufeinander aufbauend und je nach Erfahrung und Kondition kombinierbar.

Trainingsgrundsätze

- Vor dem Training aufwärmen
- Übungen sollen nicht quälen, sondern Spass machen
- Bewegungen gleichmäßig und ruhig durchführen, niemals mit Schwung
- Da wir nicht vor Ort sind, können wir nicht korrigieren und helfend eingreifen
- Bei Schmerzen die Übungen unterbrechen
- Teilnahme am Training auf eigene Verantwortung

Homepage: <https://gresten-markt.gv.at> oder <https://gresten-land.gv.at>

Veranstalter: Gesunde Gemeinden Gresten und Gresten-Land.