

VT Union Groß Ilsede e.V.

Projektinformation

„Gesundheitssportzentrum“ im AktivCenter



Mittendrin in Ilsede

www.vtunion.de

Startposition

Unsere Grundlagen:

Auf der Grundlage unserer Vereinsphilosophie entstand vor fünf Jahren das AktivCenter, ein vielfach nutzbarer Sport- und Bewegungsraum in der ersten Etage unseres Vereinsheimes.

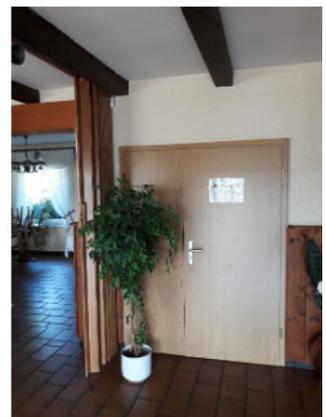
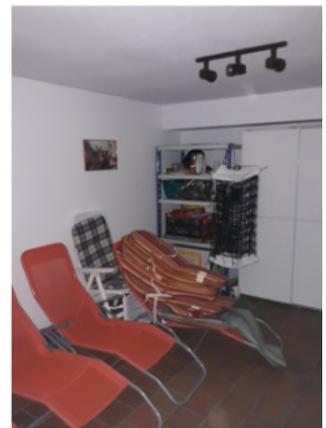
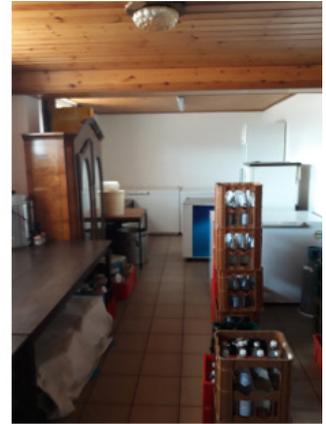
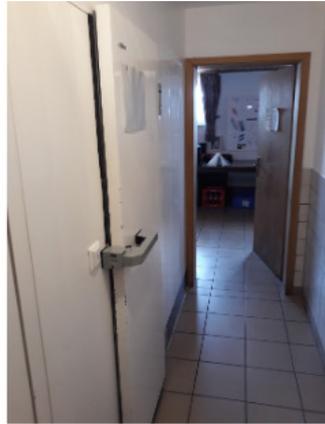
Idee und Anliegen:

Zentrales Anliegen der aktuellen Initiative ist es, unser Portfolio nochmals durch spezifische Sportangebote zu erweitern und dazu in einem ersten Schritt das Erdgeschoss unseres Vereinsheims und in einem zweiten das Kellergeschoss baulich umzugestalten und damit das AktivCenter deutlich zu erweitern.

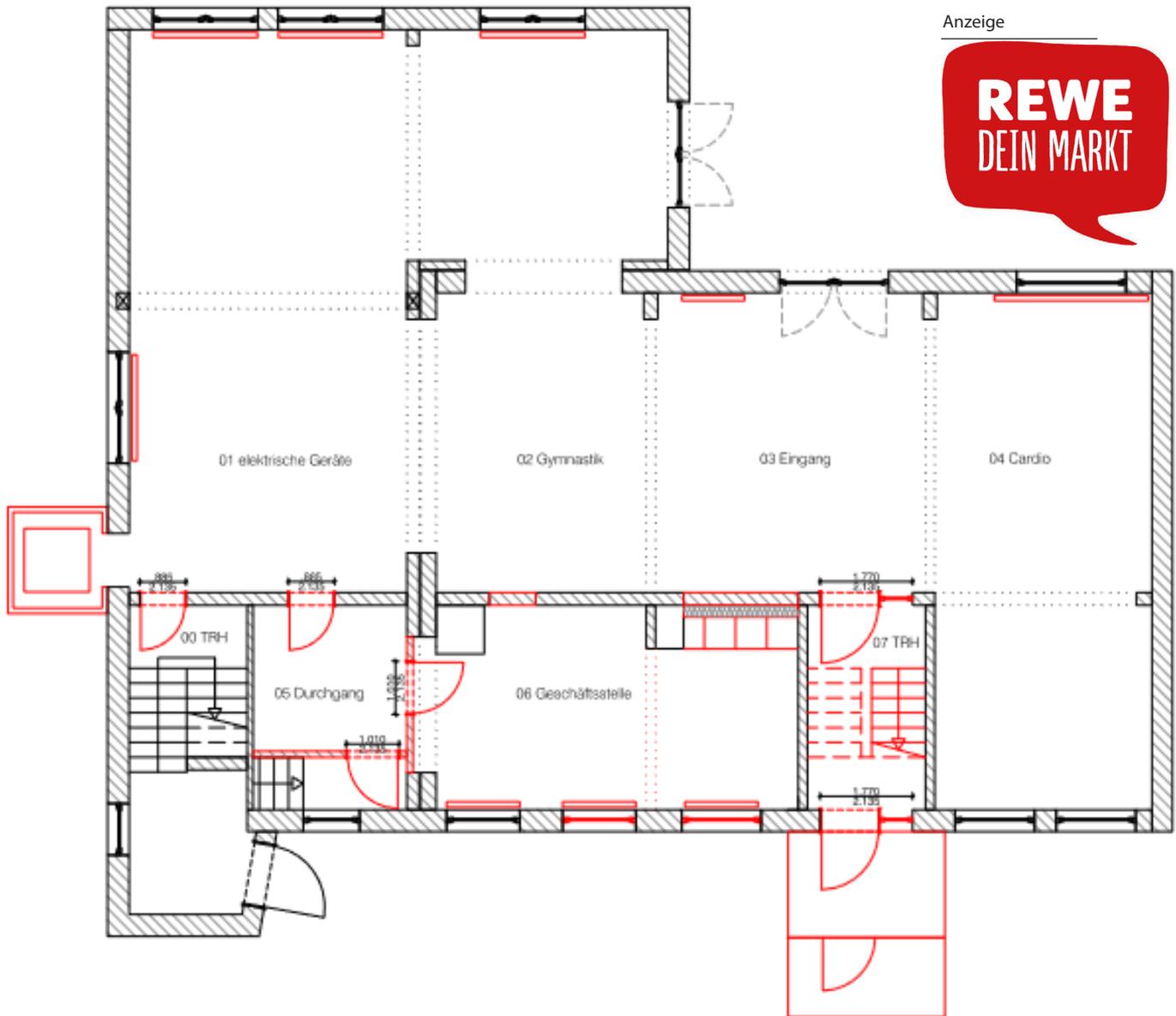
Insbesondere die Aspekte der Barrierefreiheit und der Angebotserweiterung für alle Altersgruppen und Geschlechter sind uns besonders wichtig.



Unser altes Clubhaus



Innovation



Was genau entsteht?

Was genau entsteht?

1. Ein neuer Sport- und Bewegungsraum, der sich durch Vielgestaltigkeit, ein Wohlfühlambiente und eine einladende Atmosphäre auszeichnet.
2. Erweiterung des Sportangebots des Vereins als übergeordnetes Ziel, insbesondere zur Bedienung der Motive
 - Fitness, Kondition, Beweglichkeit
 - Ausgleich, Entspannung, Erholung
 - Geselligkeit, Spaß am gemeinsamen Sporttreiben und des Miteinanders
3. Spezielle Funktionsbereiche wie
 - ein Kraftzirkel
 - ein Dehnungszirkel
 - ein Cardiobereich
 - Freihanteltraining

Anzeige



Schwerpunktangebote

GERÄTE-TRAINING

Die richtige Geräte-Kombi ist ein Garant für z.B. gezieltes Rücken-Training und leistet sogar noch viel darüber hinaus. Denn der systematische Aufbau von Muskulatur stärkt nicht nur die Wirbelsäule, sondern steigert ganz allgemein die Belastbarkeit.

CARDIO-TRAINING

Als gezielte Ergänzung zu Kraft-Einheiten bietet der Cardio-Bereich Möglichkeiten, die Kondition auf Idealwerte zu trainieren.

FUNCTIONAL-TRAINING

ist einer der Trends in der Fitness-Welt und eine realitätsnahe, alltagsgetreue Belastung des Bewegungsapparates, die es ermöglicht, den Körper in allen Ebenen der Belastung zu stabilisieren.

FREIHANTEL-TRAINING

Fans dieser Trainingsmethode gab es schon in der Antike, und die Beliebtheit ist ungebrochen groß. Ziel ist die Stärkung der Körperstabilität und der Gelenkmobilisation.



KRAFT-TRAINING

Die verschiedenen Muskelgruppen müssen einheitlich und systematisch mithilfe eines individuellen Trainingsplans trainiert werden, um mögliche Unausgewogenheiten entgegen zu wirken. Eine hochwertige technische Ausstattung bietet hierfür beste Voraussetzungen.



Diese Broschüre wurde von Rosa Gravina erstellt.



FIGUR-ZIRKEL

Der Figur-Zirkel arbeitet systematisch an individuellen Figur-Zielen und nutzt alle Bereiche des Geräteparcours und ebnet somit den Weg zur Traumfigur.

RÜCKEN-ZIRKEL

Der eigens eingerichtete Geräte-Zirkel schafft Abhilfe bei Einschränkungen und Schmerzen im Rückenbereich.

HERZ-KREISLAUF-TRAINING

Das Herz ist definitiv unser wichtigster Muskel. So lange er stabil und zuverlässig arbeitet, sind die Voraussetzungen für ein aktives und ausgefülltes Leben geschaffen. Umso wichtiger ist somit der Cardio-Bereich, der mit technisch innovativen Geräten die besten Voraussetzungen dafür schafft.

Anzeige

*schon
probiert...*

Ceylan's

Spezialitäten

im **REWE**-Markt - Eichstrasse 12 - Ilsede

*leckerer
Feinkostspezialitäten
und frische Salate*



Telefon: 0170 195 74 83

Jetzt
wechseln!

Kontoführungs-
gebühren? Da hab
ich kein' Bock drauf!

#MeinKonto ist kostenlos!