

Funktionelles Muskeltraining

Ab etwa dem 30. Lebensjahr verliert der menschliche Körper circa 1 % seiner Muskelmasse im Jahr. Je höher das Alter, umso stärker ist die Abnahme. Der Prozess ist individuell unterschiedlich, aber die Tendenz ist deutlich: Im Laufe des Alters geht es mit den Kräften bergab. Dagegen kann man etwas tun, und zwar mit gezieltem Muskeltraining. Und je früher man damit anfängt, desto besser. Der Kraftraum des RSC-Clubheims ist mit neuen, modernen Kraftgeräten ausgestattet. Damit können alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden. Qualifizierte Übungsleiter überwachen die Übungen und die Benutzung der Geräte. Eine Kursstunde dauert 75 Minuten und findet im Rahmen des RSC-Kurssystems statt. Am RSC- Kurssystem können auch Nichtmitglieder des RSC (etwas höhere Kursgebühr) teilnehmen. Nach der gemeinsamen Erwärmung zur Verletzungsvorbeugung kann jeder Teilnehmer individuell an den verschiedenen Geräten trainieren. Der Übungsleiter steht bei Fragen gerne zur Verfügung (an welchem Gerät kann ich mit welcher Übung diese oder jene Muskelgruppen trainieren?). Mit einer etwa 15-minütigen Dehn- und Entspannungsphase lassen wir die Kurseinheit ausklingen. Nach den Ferien finden Kurse von Montag bis Samstag zu unterschiedlichen Zeiten statt. Die exakten Trainingszeiten entnehmen Sie bitte hier auf der Homepage des RSC.



Abteilungsleiterin der Abteilung Freizeit-/Gesundheitssport Cornelia Ketterer

Berichte Freizeit-/Gesundheitssport

[GYMWELT](#)

Was ist GYMWELT?

GYMWELT ist eine Marke der Turnerbünde für die Gymnastik- und Fitnessangebote von Sportvereinen. Die Mitgliedsvereine haben damit die Möglichkeit, ihr Angebot im Breiten- und Gesundheitssport unabhängig prüfen zu lassen, zu verbessern und in der Öffentlichkeit darzustellen. Dies möchte der Renninger Schwimm-Club für sich, seine Mitglieder und die Teilnehmer der Übungsstunden nutzen.

[Weiterlesen ... GYMWELT](#)

[Kursangebot Sturzprophylaxe](#)

Stürze und ihre Folgen

Ältere Menschen haben ein hohes Risiko zu stürzen. Etwa ein Drittel der Menschen über 65 Jahren stürzt mindestens einmal im Jahr. Viele Stürze haben schlimme Folgen: Jahr für Jahr erleiden mehr als 120.000 ältere Menschen aufgrund eines Sturzes einen Oberschenkelhalsbruch. Mehr als die Hälfte der Menschen sind nach einem Bruch in ihrer Beweglichkeit erheblich eingeschränkt, 20 Prozent werden sogar ständig pflegebedürftig. Doch Vorbeugen ist möglich und wichtig.

[Weiterlesen ... Kursangebot Sturzprophylaxe](#)

[Funktionelles Muskeltraining](#)

Ab etwa dem 30. Lebensjahr verliert der menschliche Körper circa 1 % seiner Muskelmasse im Jahr. Je

höher das Alter, umso stärker ist die Abnahme. Der Prozess ist individuell unterschiedlich, aber die Tendenz ist deutlich: Im Laufe des Alters geht es mit den Kräften bergab. Dagegen kann man etwas tun, und zwar mit gezieltem Muskeltraining. Und je früher man damit anfängt, desto besser. Der Kraftraum des RSC-Clubheims ist mit neuen, modernen Kraftgeräten ausgestattet. Damit können alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden. Qualifizierte Übungsleiter überwachen die Übungen und die Benutzung der Geräte. Eine Kursstunde dauert 75 Minuten und findet im Rahmen des RSC-Kurssystems statt. Am RSC- Kurssystem können auch Nichtmitglieder des RSC (etwas höhere Kursgebühr) teilnehmen.

[Weiterlesen ... Funktionelles Muskeltraining](#)

Rückentraining

Die Kursstunden „Rückentraining“ im RSC sind ein wichtiger Bestandteil des RSC-Gesundheitsprogramms. Alle Übungsleiter dieser Stunden besitzen die Lizenz für Gesundheitssport vom Schwäbischen Turnerbund (STB).

[Weiterlesen ... Rückentraining](#)

Pilates

Im normalen Alltagsgebrauch werden bei den Muskeln – völlig unbewusst – oft nur die oberen Schichten genutzt. Die darunter liegenden Muskeln, auch Tiefenmuskulatur genannt, bleiben demgegenüber ziemlich unbeanspruch. Na und? Es sind gerade diese tiefer liegenden Muskeln, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen! Wenn diese nicht kräftig genug sind, können sie ihre Funktion nicht wahrnehmen. Dies gilt natürlich vor allem für die Wirbelsäulenmuskulatur. Die Pilates-Methode kann diese Muskeln kräftigen.

[Weiterlesen ... Pilates](#)