



Zirkel für die Wochen vom 15.04. – 04.5.2019

# Gym Stick Zirkel

## Ziel:

- In unserem Sportsfrau Zirkel verwenden wir moderne, aber auch klassische Trainingsgeräte, die fast schon in Vergessenheit geraten sind. Im aktuellen Zirkel möchten wir euch einige Beispiele geben, in denen der Gymnastikstab u. a. zur Kräftigung oder Mobilisation eingesetzt werden kann. Durch den Stab können Bewegungskontrolle und Körperwahrnehmung verbessert und eine aufrechte Haltung effektiv geschult werden.

## Highlight:

*Gym Stick  
Step*