

Gymnastik umfasst die bewegungsbildende Gymnastik ohne Handgerät wie Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn und Schwingen. Grundlage dabei ist immer die Rhythmikschulung und das Gespür für Musik.

Die Erarbeitung verschiedener ineinander übergehenden (Organisations- formen) Bewegungsabläufe weitet sich beim Tanz und in der Aerobic zu Choreographien aus. Besondere Bedeutung im Gesundheitssport und der Grundschulung findet die funktionelle Gymnastik.

So sind diese Trainingsformen ein ganzheitliches Fitnessstraining mit Musik und für alle Altersgruppen von Kindern bis zu Senioren geeignet.

Es werden außer dem Herz-Kreislauf-System auch noch Koordination, Beweglichkeit, Merkfähigkeit, Muskelkraft und Kraftausdauer und Körperbeherrschung geschult. Weitere Aspekte sind die Fettverbrennung, nicht zu vergessen Spaß und die gute Stimmung dabei. Unterstützt wird die Motorik durch die klassischen Handgeräte wie Ball, Band, Reifen, Keulen und Seil, aber auch moderne Handgeräte wie Hantel, Theraband, Tücher, Redondball etc.

Damit bildet die Gymnastik in ihrer Vielfalt die Grundlage für die Ausführung aller Sportarten wie Skigymnastik, Wassergymnastik, Aufwärmgymnastik, Stretching etc. Im Bereich des Gruppentanzes wird in der Hauptsache Folklore, Elemente des Modern Dance, des Jazztanzes, des Hip-Hop usw. vermittelt.

Das Fachgebiet Gymnastik und Tanz gibt einen Einblick:

- In die Vielseitigkeit der gymnastischen Formen mit den Grundlagen des gesundheitsorientierten Sportes vom Aufwärmen bis hin zur Entspannung
- Wie man eine Tanzgestaltung entwickelt von der Musikauswahl bis hin zu einer eigenen Choreographie, ob folkloristisch oder modern (z.B. Hip-Hop, Jazz)
- In die Möglichkeiten einer Gymcreation mit einem Handgerät, auch für Schauvorführungen oder Wettbewerbe geeignet
- In die Formen der Fitnessgymnastik vom Aufbau bis hin zu mitreißenden Kombis