

Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining

Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Das umfassende Ganzkörpertraining kräftigt abgeschwächte Muskelgruppen und dehnt zur Verkürzung neigende Muskelanteile. Muskelverspannungen werden gelöst, Körperwahrnehmung und Entspannung trainiert. Freude an der Bewegung und Stärkung des körperlichen Wohlbefindens stehen im Vordergrund. Neben der Verwendung eines Sitzballs sorgt der Einsatz von unterschiedlichsten Kleingeräten für viel Abwechslung. Bitte feste Turnschuhe, Matte, einen Pezziball und ein Getränk mitbringen. Bei medizinischen Rückenproblemen sollte Ihr Arzt über eine Teilnahme entscheiden.

| | |
|-----------------------|---------------------------------|
| Dozent(en): | Dörr-Heil, Susanne |
| Veranstaltungsort: | Lahnau-Dorlar, Kindergarten |
| Veranstaltungstag(e): | Mittwoch |
| Zeitraum: | Mi. 12.02.2020 - Mi. 17.06.2020 |
| Dauer: | 15 Termine |
| Gebühren: | 69,- € |
| Mindestteilnehmer: | 8 |
| Teilnehmer maximal: | 11 |

Einzeltermine

| | | |
|------------|-------------------|-----------------------------|
| 12.02.2020 | 18:45 - 19:45 Uhr | Lahnau-Dorlar, Kindergarten |
| 26.02.2020 | 18:45 - 19:45 Uhr | Lahnau-Dorlar, Kindergarten |
| 11.03.2020 | 18:45 - 19:45 Uhr | Lahnau-Dorlar, Kindergarten |
| 18.03.2020 | 18:45 - 19:45 Uhr | Lahnau-Dorlar, Kindergarten |
| 25.03.2020 | 18:45 - 19:45 Uhr | Lahnau-Dorlar, Kindergarten |
| 01.04.2020 | 18:45 - 19:45 Uhr | Lahnau-Dorlar, Kindergarten |
| 08.04.2020 | 18:45 - 19:45 Uhr | Lahnau-Dorlar, Kindergarten |
| 15.04.2020 | 18:45 - 19:45 Uhr | Lahnau-Dorlar, Kindergarten |
| 22.04.2020 | 18:45 - 19:45 Uhr | Lahnau-Dorlar, Kindergarten |
| 29.04.2020 | 18:45 - 19:45 Uhr | Lahnau-Dorlar, Kindergarten |
| 06.05.2020 | 18:45 - 19:45 Uhr | Lahnau-Dorlar, Kindergarten |
| 13.05.2020 | 18:45 - 19:45 Uhr | Lahnau-Dorlar, Kindergarten |
| 20.05.2020 | 18:45 - 19:45 Uhr | Lahnau-Dorlar, Kindergarten |
| 10.06.2020 | 18:45 - 19:45 Uhr | Lahnau-Dorlar, Kindergarten |
| 17.06.2020 | 18:45 - 19:45 Uhr | Lahnau-Dorlar, Kindergarten |