

Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining

Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining

Mit vielfältigen aber auch herausfordernden Übungen werden in diesem Kurs die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) verbessert und trainiert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können diese auf vielfältige Weise erweitern. Mit vielen Übungen aus dem funktionalen Bereich, werden sie zum einen mit ihrem eigenen Körpergewicht trainieren, aber auch mit verschiedenen Kleingeräten wie Therabänder, Slamballs, Kettlebells, Battlerops, Springseile, Koordinationsleiter und vieles mehr. Ziel ist es in dem Kurs, die gelenkstabilisierende Muskulatur zu kräftigen, die Ausdauerfähigkeit zu steigern, die Reaktionsschnelligkeit zu verbessern, verkürzte Muskulatur zu dehnen um die Beweglichkeit zu verbessern und Bewegungsabläufe durch Koordination zu optimieren. Mit diesem Kurs verbessern und stärken sie nicht nur ihre Gesundheit sondern erweitern ihre Ressourcen für den Alltag. Ein Kursprogramm für alle Frauen und Männer, die ein gewisses Maß an körperlicher Fitness mitbringen. Bitte Sportkleidung, feste Hallensportschuhe, Gymnastikmatte, großes Handtuch und ein Getränk mitbringen (keine Glasflasche) sowie gute Laune. Bei medizinischen Rückenproblemen sollte Ihre Ärztin/Ihr Arzt über eine Teilnahme entscheiden.

Dozent(en):	Fiedler, Helmut
Veranstaltungsort:	Solms-Oberndorf, Grundschule
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 20.01.2020 - Mo. 15.06.2020
Dauer:	18 Termine
Gebühren:	82,80 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	15

Einzeltermine		
20.01.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
27.01.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
03.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
10.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
17.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
02.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
09.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
16.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
23.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
30.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
20.04.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
27.04.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
04.05.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
11.05.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
18.05.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
25.05.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
08.06.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
15.06.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule