

## Lust auf Bewegung am Vormittag?

Lust auf Bewegung am Vormittag? Fit und beweglich in jedem Alter

Gymnastisches Körpertraining zur Kräftigung, Lockerung und Entspannung der Muskulatur erweist sich als bestes vorbeugendes Mittel gegen Haltungsfehler, gegen Verschleiß durch einseitige körperliche Beanspruchung und dient gleichzeitig der Verbesserung des gesundheitlichen Wohlbefindens. Die Leistungsfähigkeit des aktiven und passiven Bewegungsapparates wird erhalten und verbessert durch: - Zielorientierte Gymnastik von Kopf bis Fuß für Körper, Geist und Seele - Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems - Funktionsgymnastik und Stretching zur allgemeinen Beweglichkeitsförderung bis hin zur Vorbeugung von Osteoporose - Wirbelsäulengymnastik zur Kräftigung der Rückenmuskulatur - Koordinations- und Körperwahrnehmungsübungen - Entspannungsübungen am Ende der Stunde runden das Programm ab. Bitte Matten mitbringen.

Dozent(en):	Weyel, Marlies
Veranstaltungsort:	Breitscheid-Gusternhain, Dorfgemeinschaftshaus
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 20.01.2020 - Mo. 15.06.2020
Dauer:	18 Termine
Gebühren:	82,80 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	16

### Einzeltermine

20.01.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Breitscheid-Gusternhain, Dorfgemeinschaftshaus
27.01.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Breitscheid-Gusternhain, Dorfgemeinschaftshaus
03.02.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Breitscheid-Gusternhain, Dorfgemeinschaftshaus
10.02.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Breitscheid-Gusternhain, Dorfgemeinschaftshaus
17.02.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Breitscheid-Gusternhain, Dorfgemeinschaftshaus
02.03.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Breitscheid-Gusternhain, Dorfgemeinschaftshaus
09.03.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Breitscheid-Gusternhain, Dorfgemeinschaftshaus
16.03.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Breitscheid-Gusternhain, Dorfgemeinschaftshaus
23.03.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Breitscheid-Gusternhain, Dorfgemeinschaftshaus
30.03.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Breitscheid-Gusternhain, Dorfgemeinschaftshaus
20.04.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Breitscheid-Gusternhain, Dorfgemeinschaftshaus
27.04.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Breitscheid-Gusternhain, Dorfgemeinschaftshaus
04.05.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Breitscheid-Gusternhain, Dorfgemeinschaftshaus
11.05.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Breitscheid-Gusternhain, Dorfgemeinschaftshaus
18.05.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Breitscheid-Gusternhain, Dorfgemeinschaftshaus
25.05.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Breitscheid-Gusternhain, Dorfgemeinschaftshaus
08.06.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Breitscheid-Gusternhain, Dorfgemeinschaftshaus
15.06.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Breitscheid-Gusternhain, Dorfgemeinschaftshaus