

Lust auf Bewegung?

Lust auf Bewegung? Fit und beweglich in jedem Alter

Gymnastisches Körpertraining zur Kräftigung, Dehnung 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: - Gesundheitsorientierte 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 Bitte Matte und etwas zu Trinken mitbringen.

Dozent(en):	Schmidt, Irmtraud
Veranstaltungsort:	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 29.01.2020 - Mi. 06.05.2020
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	26

Einzeltermine		
29.01.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
05.02.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
12.02.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
19.02.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
26.02.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
04.03.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
11.03.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
18.03.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
25.03.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
01.04.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
08.04.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
15.04.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
22.04.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
29.04.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
06.05.2020	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule