

Lust auf Bewegung?

Lust auf Bewegung? 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: | Driedorf-Roth, 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 | 18:00 - 19:00 Uhr | Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus |
| 27.01.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus |
| 03.02.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus |
| 10.02.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus |
| 17.02.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus |
| 02.03.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus |
| 09.03.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus |
| 16.03.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus |
| 23.03.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus |
| 30.03.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus |
| 20.04.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus |
| 27.04.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus |
| 04.05.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus |
| 11.05.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus |
| 18.05.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus |
| 25.05.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus |
| 08.06.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus |
| 15.06.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr | Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus |