

## Lust auf Bewegung ?

Lust auf Bewegung?

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):	Stauzebach, Claudia
Veranstaltungsort:	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 28.01.2020 - Di. 16.06.2020
Dauer:	18 Termine
Gebühren:	83,80 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	12

### Einzeltermine

28.01.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
04.02.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
11.02.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
18.02.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
03.03.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
10.03.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
17.03.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
24.03.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
31.03.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
21.04.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
28.04.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
05.05.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
12.05.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
19.05.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
26.05.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
02.06.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
09.06.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
16.06.2020	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus