

Cardiofitness - Let´s move

Cardiofitness - Let´s move Ein Fitnesskurs für Frauen

Bei gelenkschonenden Walkingbewegungen wird das Herz-Kreislaufsystem und die Fettverbrennung angeregt, die Ausdauer trainiert und die Koordination geschult. Über ausgewogene Bewegung werden wichtige motorische Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination angesprochen und es kann ein wesentlicher Beitrag zur Prävention u.a. von Herz-Kreislauf und Stoffwechsellrisiken geleistet werden. Gezielte Übungen führen zur Straffung der Muskulatur. Fettsige Rhythmen motivieren zum Mitmachen. Eine Entspannungseinheit zur Reduktion von körperlicher Anspannung rundet das Programm ab. Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Dozent(en):	Erb, Sabine
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 03.02.2020 - Mo. 15.06.2020
Dauer:	16 Termine
Gebühren:	73,59 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	16

Einzeltermine

03.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
10.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
17.02.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
02.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
09.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
16.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
23.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
30.03.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
20.04.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
27.04.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
04.05.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
11.05.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
18.05.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
25.05.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
08.06.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
15.06.2020	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule