

Herz-, Kreislauf- und Krafttraining am Morgen - für Erwachsene

Herz-, Kreislauf- und Krafttraining am Morgen für Erwachsene von jung bis alt

Warum nicht mit einem auf Sie abgestimmten Ausdauer- und Krafttraining in den Tag starten? Mit diesem Training stärken Sie nicht nur ihr Herz- Kreislaufsystem, sondern es wird auch der Stoffwechsel angekurbelt und Stresshormone reduziert. Ohne Krafttraining verliert der Mensch bereits ab dem 30. Lebensjahr jährlich 1 % seiner Muskelmasse. Dem lässt sich am besten mit gezieltem Krafttraining entgegenwirken. Hierzu wird mit dem eigenen Körpergewicht, Alltagsgegenständen, Therabändern oder Gewichten unterschiedlicher Formen trainiert. Für die Verbesserung der Ausdauer werden ebenfalls gezielte Übungen in den dafür ausgerichteten Workouts durchgeführt. Das Kursprogramm richtet sich an Erwachsene von jung bis alt, die mit einem Herz- Kreislauftraining in den Tag starten möchten. Eine gewisse Grundlagenfitness ist von Vorteil aber keine Voraussetzung. Gemeinsam trainieren, Freude haben und so richtig fit in den Tag starten! Bitte Sportkleidung, feste Hallensportschuhe, Gymnastikmatte, großes Handtuch und ein Getränk (keine Glasflasche) sowie gute Laune mitbringen. Um eine Überbelastung bei Senioren zu verhindern, ist ein vorheriger Check beim Hausarzt oder Kardiologen empfehlenswert.

Dozent(en):	Fiedler, Helmut
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 03.02.2020 - Mo. 04.05.2020
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	73,60 € (73,60 € ab 0 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

03.02.2020	08:45 - 09:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
10.02.2020	08:45 - 09:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
17.02.2020	08:45 - 09:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
02.03.2020	08:45 - 09:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
09.03.2020	08:45 - 09:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
16.03.2020	08:45 - 09:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
23.03.2020	08:45 - 09:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
30.03.2020	08:45 - 09:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
06.04.2020	08:45 - 09:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
20.04.2020	08:45 - 09:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.04.2020	08:45 - 09:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
04.05.2020	08:45 - 09:45 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum