

Schnupperstunde: Herz-, Kreislauf- und Krafttraining

Schnupperstunde: Herz-, Kreislauf- und Krafttraining 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. Bitte Sportkleidung, feste Hallensportschuhe, Gymnastikmatte, großes Handtuch und ein Getränk (keine Glasflasche) sowie gute Laune mitbringen.

| | |
|-----------------------|---------------------------------|
| Dozent(en): | Fiedler, Helmut |
| Veranstaltungsort: | VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum |
| Veranstaltungstag(e): | Samstag |
| Zeitraum: | Sa. 25.01.2020 - Sa. 25.01.2020 |
| Dauer: | 1 Termine |
| Gebühren: | kostenlos |
| Mindestteilnehmer: | 1 |
| Teilnehmer maximal: | 12 |

Einzeltermine

| | | |
|------------|-------------------|------------------------------|
| 25.01.2020 | 13:00 - 13:45 Uhr | VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum |
|------------|-------------------|------------------------------|