

## Lust auf Bewegung am Vormittag?

Lust auf Bewegung am Vormittag? 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. \_\_\_\_\_ Hinweis: Das jeweils hauseigene Hygienekonzept der Außenstellen ist übergeordnet zu beachten. Dieses ist i. d. R. über die Homepage der jeweiligen Schule/Gemeinde einzusehen. Wird kein eigenes Hygienekonzept ausgewiesen, greift automatisch das Konzept der Lahn-Dill-Akademie. Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkenne diese an. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Bitte beachten Sie, dass wir aufgrund der aktuellen Pandemielage dazu angehalten sind, Teilnehmerlisten mit ihren persönlichen Daten wie Name, Adresse und Telefonnummer zu führen und diese auf Verlangen an die jeweilige Außenstelle weiterzuleiten.

Dozent(en):	Weyel, Marlies
Veranstaltungsort:	Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 19.10.2020 - Mo. 25.01.2021
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	36,81 € (36,81 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	8

Einzeltermine		
19.10.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus
26.10.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus
02.11.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus
09.11.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus
16.11.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus
23.11.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus
30.11.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus
07.12.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus
14.12.2020	10:00 - 11:00 Uhr	Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus
11.01.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus
18.01.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus
25.01.2021	10:00 - 11:00 Uhr	Driedorf-Roth, Dorfgemeinschaftshaus