

## Fitness-Mix

### Fitness-Mix

Ziel des Kurses ist die allgemeine aerobe Ausdauer durch rhythmische Bewegungen des ganzen Körpers zu fetziger Musik zu trainieren. Nach dem Warm-up erfolgt der Cardiotteil, der die Ausdauerleistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, die Fettverbrennung sowie die koordinativen Fähigkeiten fördert. Nach dem Cooldown wird die besonders zur Abschwächung neigende Muskulatur gekräftigt, u.a. durch Einsatz von Kleingeräten wie Hanteln, Stäbe, Flow-Tonic Pads, Physiobändern, Brasils und Redondbällen. Anschließend, um Muskelverkürzungen und -verhärtungen in den hauptsächlich beanspruchten Muskelgruppen zu vermeiden, werden diese in der Entspannungsphase gedehnt. Bitte eine Matte, Getränk, Handtuch und feste Hallenschuhe 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):	Dokter, Simone
Veranstaltungsort:	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 20.10.2020 - Di. 15.12.2020
Dauer:	8 Termine
Gebühren:	49,08 €
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	6

### Einzeltermine

20.10.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
27.10.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
10.11.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
17.11.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
24.11.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
01.12.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
08.12.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
15.12.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne