

Fit for Life -NEU-

Fit for Life -NEU-

Für ein aktives Alltagsleben braucht unser Körper Beweglichkeit, Stabilität und ein bestimmtes Maß an Kraft. Funktionelles Training orientiert sich an den natürlichen Bewegungen und hilft, Verletzungen vorzubeugen und die Leistungsfähigkeit zu steigern - damit wir noch lange fit bleiben und das tun können, was wir lieben. Die Übungen in diesem Kurs sind auf 5 funktionale Bereiche ausgerichtet: Aufrechte Körperhaltung verbessern, Kräftigung ganzer Muskelgruppen, Gleichgewicht und Stabilität erhöhen, Bewegungsradius der Gelenke vergrößern und das Herz-Kreislauf-System verbessern. Das Training erfolgt mit dem eigenen Körpergewicht oder es werden zur Unterstützung Alltagsgegenstände eingesetzt. Ein Kursprogramm für Frauen und Männer, ob jung oder alt, die ihre Haltung, Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Ausdauer verbessern möchten. Grundlagenfitness ist gut, aber keine Voraussetzung. Für jede Übung gibt es eine Erleichterung als auch Steigerung. Bitte Sportkleidung, Hallensportschuhe, Gymnastikmatte, großes Handtuch und ein Getränk (keine Glasflasche) mitbringen. Für Rückfragen steht Ihnen der Kursleiter unter der Tel.-Nr. 0176 444 618 72 gerne zur Verfügung. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregulungen (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregulungen zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. 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. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent/innen:	Fiedler, Helmut
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 04.02.2021 - Do. 01.04.2021
Dauer:	9 Termine
Gebühren:	68,16 €
Mindestteilnehmer:	5
Teilnehmer maximal:	5

Einzeltermine

04.02.2021	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
11.02.2021	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
18.02.2021	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
25.02.2021	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
04.03.2021	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
11.03.2021	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
18.03.2021	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
25.03.2021	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum
01.04.2021	20:00 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 18 - Mehrzweckraum