

Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining

Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-) Alltag erweitert. Bitte bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, Matte und ein Getränk mitbringen. Bei medizinischen Rückenproblemen sollte Ihr Arzt über eine Teilnahme entscheiden.

Dozent(en):	Schmidt, Gabriele
Veranstaltungsort:	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 29.01.2019 - Di. 07.05.2019
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	76,80 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	13

Einzeltermine

29.01.2019	18:30 - 20:00 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
05.02.2019	18:30 - 20:00 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
12.02.2019	18:30 - 20:00 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
19.02.2019	18:30 - 20:00 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
26.02.2019	18:30 - 20:00 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
12.03.2019	18:30 - 20:00 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
19.03.2019	18:30 - 20:00 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
26.03.2019	18:30 - 20:00 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
02.04.2019	18:30 - 20:00 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
09.04.2019	18:30 - 20:00 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
30.04.2019	18:30 - 20:00 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
07.05.2019	18:30 - 20:00 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten