

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:	Solms-Oberndorf, Grundschule
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 28.01.2019 - Mo. 06.05.2019
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	51,20 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	15

Einzeltermine		
28.01.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
04.02.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
11.02.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
18.02.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
25.02.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
11.03.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
18.03.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
25.03.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
01.04.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
08.04.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
29.04.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule
06.05.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Solms-Oberndorf, Grundschule