

## Lust auf Bewegung?

Lust auf Bewegung? Fit und beweglich in jedem Alter

Gymnastisches Körpertraining zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur erweist sich als bestes vorbeugendes Mittel gegen Haltungsfelder, 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: - Gesundheitsorientierte 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 Bitte Matte und etwas zu Trinken mitbringen.

Dozent(en):	Schmidt, Irmtraud
Veranstaltungsort:	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 06.02.2019 - Mi. 22.05.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	64,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	26

### Einzeltermine

06.02.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
13.02.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
20.02.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
27.02.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
06.03.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
13.03.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
20.03.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
27.03.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
03.04.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
10.04.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
17.04.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
24.04.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
08.05.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
15.05.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule
22.05.2019	17:00 - 18:00 Uhr	Bischoffen-Niederweidbach, Aartalschule