

Lust auf Bewegung?

Lust auf Bewegung? Fit und beweglich in jedem Alter

Gymnastisches Körpertraining zur Kräftigung, Lockerung und Entspannung der Muskulatur erweist sich als bestes vorbeugendes Mittel gegen Haltungsfehler, 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: - Zielorientierte 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 - Entspannungsübungen am Ende der Stunde runden das Programm ab. Bitte Matten mitbringen.

Dozent(en):	Brück, Heideinde
Veranstaltungsort:	Hohenahr, Groß-Altenstädten, DGH
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 12.02.2019 - Di. 28.05.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	64,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	14

Einzeltermine

12.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr, Groß-Altenstädten, DGH
19.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr, Groß-Altenstädten, DGH
26.02.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr, Groß-Altenstädten, DGH
12.03.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr, Groß-Altenstädten, DGH
19.03.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr, Groß-Altenstädten, DGH
26.03.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr, Groß-Altenstädten, DGH
02.04.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr, Groß-Altenstädten, DGH
09.04.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr, Groß-Altenstädten, DGH
16.04.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr, Groß-Altenstädten, DGH
23.04.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr, Groß-Altenstädten, DGH
30.04.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr, Groß-Altenstädten, DGH
07.05.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr, Groß-Altenstädten, DGH
14.05.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr, Groß-Altenstädten, DGH
21.05.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr, Groß-Altenstädten, DGH
28.05.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Hohenahr, Groß-Altenstädten, DGH