

## Cardiofitness - Let´s move

Cardiofitness - Let´s move Ein Fitnesskurs für Frauen

Bei gelenkschonenden Walkingbewegungen wird das Herz-Kreislaufsystem und die Fettverbrennung angeregt, die Ausdauer trainiert und die Koordination geschult. Über ausgewogene Bewegung werden wichtige motorische Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination angesprochen und es kann ein wesentlicher Beitrag zur Prävention u.a. von Herz-Kreislauf und Stoffwechsellrisiken geleistet werden. Gezielte Übungen führen zur Straffung der Muskulatur. Fettsige Rhythmen motivieren zum Mitmachen. Eine Entspannungseinheit zur Reduktion von körperlicher Anspannung rundet das Programm ab. Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Dozent(en):	Erb, Sabine
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 28.01.2019 - Mo. 27.05.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	64,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	22

### Einzeltermine

28.01.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
04.02.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
11.02.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
18.02.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
25.02.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
11.03.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
18.03.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
25.03.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
01.04.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
08.04.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
29.04.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
06.05.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
13.05.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
20.05.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule
27.05.2019	18:00 - 19:00 Uhr	Dillenburg, Otfried-Preußler-Schule