

## Fit und entspannt durch die Woche

Fit und entspannt durch die Woche Für Frauen

Dieser Kurs ist sowohl für Sportlerinnen, als auch Sportwiedereinsteigerinnen und Neueinsteigerinnen geeignet. Das umfassende Ganzkörpertraining beginnt mit einem schwingvollen Aufwärmtraining zur Musik. Es folgen funktionelle Übungen zum Kraftaufbau, zur Mobilisation, sowie zur Schulung von Körperwahrnehmung, Konzentration und Koordination. Der Einsatz verschiedener Kleingeräte wie Redondo Bälle, Togu-Brasils und Faszien-Rollen sorgen für Abwechslung. Durch kontrolliertes, konzentriertes Arbeiten werden Körper und Geist gleichermaßen gefordert. Jede Stunde klingt mit wechselnden Dehn- und Entspannungsübungen aus. Bitte feste Turnschuhe, Getränk und Isomatte mitbringen.

Dozent(en):	Dörr-Heil, Susanne
Veranstaltungsort:	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 06.02.2019 - Mi. 12.06.2019
Dauer:	17 Termine
Gebühren:	64,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	11

### Einzeltermine

06.02.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
13.02.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
20.02.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
27.02.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
06.03.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
13.03.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
20.03.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
27.03.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
03.04.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
10.04.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
17.04.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
24.04.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
08.05.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
15.05.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
22.05.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
05.06.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
12.06.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten