

## Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining

Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Das umfassende Ganzkörpertraining kräftigt abgeschwächte Muskelgruppen und dehnt zur Verkürzung neigende Muskelanteile. Muskelverspannungen werden gelöst, Körperwahrnehmung und Entspannung trainiert. Freude an der Bewegung und Stärkung des körperlichen Wohlbefindens stehen im Vordergrund. Neben der Verwendung eines Sitzballs sorgt der Einsatz von unterschiedlichsten Kleingeräten für viel Abwechslung. Bitte feste Turnschuhe, Matte, einen Pezziball und ein Getränk mitbringen. Bei medizinischen Rückenproblemen sollte Ihr Arzt über eine Teilnahme entscheiden.

Dozent(en):	Dörr-Heil, Susanne
Veranstaltungsort:	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 28.08.2019 - Mi. 11.12.2019
Dauer:	16 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	11

### Einzeltermine

28.08.2019	18:45 - 19:45 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
04.09.2019	18:45 - 19:45 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
11.09.2019	18:45 - 19:45 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
18.09.2019	18:45 - 19:45 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
25.09.2019	18:45 - 19:45 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
02.10.2019	18:45 - 19:45 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
09.10.2019	18:45 - 19:45 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
16.10.2019	18:45 - 19:45 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
23.10.2019	18:45 - 19:45 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
30.10.2019	18:45 - 19:45 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
06.11.2019	18:45 - 19:45 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
13.11.2019	18:45 - 19:45 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
20.11.2019	18:45 - 19:45 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
27.11.2019	18:45 - 19:45 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
04.12.2019	18:45 - 19:45 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
11.12.2019	18:45 - 19:45 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten