

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):	Brill-Kempfer, Sonja
Veranstaltungsort:	Haiger-Niederroßbach, Turnhalle
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 13.08.2019 - Di. 03.12.2019
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	10
Teilnehmer maximal:	25

Einzeltermine

13.08.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Haiger-Niederroßbach, Turnhalle
20.08.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Haiger-Niederroßbach, Turnhalle
27.08.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Haiger-Niederroßbach, Turnhalle
03.09.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Haiger-Niederroßbach, Turnhalle
10.09.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Haiger-Niederroßbach, Turnhalle
17.09.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Haiger-Niederroßbach, Turnhalle
24.09.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Haiger-Niederroßbach, Turnhalle
15.10.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Haiger-Niederroßbach, Turnhalle
22.10.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Haiger-Niederroßbach, Turnhalle
29.10.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Haiger-Niederroßbach, Turnhalle
05.11.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Haiger-Niederroßbach, Turnhalle
12.11.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Haiger-Niederroßbach, Turnhalle
19.11.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Haiger-Niederroßbach, Turnhalle
26.11.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Haiger-Niederroßbach, Turnhalle
03.12.2019	19:00 - 20:00 Uhr	Haiger-Niederroßbach, Turnhalle