

Lust auf Bewegung ?

Lust auf Bewegung?

Gymnastisches Körpertraining zur Kräftigung, Lockerung und Entspannung der Muskulatur erweist sich als bestes vorbeugendes Mittel gegen Haltungsfelder, 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):	Stauzebach, Claudia
Veranstaltungsort:	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 20.08.2019 - Di. 17.12.2019
Dauer:	16 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

20.08.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
27.08.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
03.09.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
10.09.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
17.09.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
24.09.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
15.10.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
22.10.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
29.10.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
05.11.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
12.11.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
19.11.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
26.11.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
03.12.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
10.12.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus
17.12.2019	18:30 - 19:30 Uhr	Herborn-Hirschberg, Dorfgemeinschaftshaus