

## Fitness-Mix

Fitness-Mix

Ziel des Kurses ist die allgemeine aerobe Ausdauer durch rhythmische Bewegungen des ganzen Körpers zu fetziger Musik zu trainieren. Nach dem Warm-up erfolgt der Cardiotteil, der die Ausdauerleistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, die Fettverbrennung sowie die koordinativen Fähigkeiten fördert. Nach dem Cooldown wird die besonders zur Abschwächung neigende Muskulatur gekräftigt, u.a. durch Einsatz von Kleingeräten wie Hanteln, Stäbe, Flow-Tonic Pads, Physiobändern, Brasils und Redondobällen. Anschließend, um Muskelverkürzungen und -verhärtungen in den hauptsächlich beanspruchten Muskelgruppen zu vermeiden, werden diese in der Entspannungsphase gedehnt. Bitte eine Matte, Getränk, Handtuch und feste Hallenschuhe mitbringen.

Dozent(en):	Dokter, Simone
Veranstaltungsort:	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 13.08.2019 - Di. 17.12.2019
Dauer:	17 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	17

### Einzeltermine

13.08.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
20.08.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
27.08.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
03.09.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
10.09.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
17.09.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
24.09.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
15.10.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
22.10.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
29.10.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
05.11.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
12.11.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
19.11.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
26.11.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
03.12.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
10.12.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
17.12.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne