

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, konzentratives 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. 28.08.2019 - Mi. 11.12.2019
Dauer:	16 Termine
Gebühren:	69,- €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	11

Einzeltermine

28.08.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
04.09.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
11.09.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
18.09.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
25.09.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
02.10.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
09.10.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
16.10.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
23.10.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
30.10.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
06.11.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
13.11.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
20.11.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
27.11.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
04.12.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten
11.12.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Dorlar, Kindergarten