

Gymnastik 40+



Zeit: **Mi 09:00 - 10:00**
Leitung: **Dagmar Sparenberg**
Belastung: **niedrig/mittel**
Raum: **Gruppentraining**

Viele Menschen mittleren Alters spüren im Alltag z.B. beim allmorgendlichen Aufstehen ihre "kleinen Bewegungsproblemchen".

Hier möchten wir ansetzen und mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen den Körper in die notwendige "Balance" bringen.

Begleitet von bekannten Rhythmen bieten wir gezielte Trainingsprogramme für den gesamten Bewegungsapparat an. Einzelne Muskelgruppen werden stimuliert und gekräftigt. Koordination, Beweglichkeit und Dehnung erfahren dabei eine besondere Aufmerksamkeit.

Unser Ziel ist es, einen aktiven Lebensstil zu fördern und zu erhalten. Alle interessierten Frauen und Männer sind herzlichst eingeladen, daran teil zu haben.

Bei vorhandenen Haltungsschäden oder starken Schmerzen sollten Sie vorher Ihren Arzt befragen!



Termine 2018 ◀

Kurs-Nr	Beginn	Ende	Umfang	Gebühr
GYM-021	10.01.18	21.03.18	11 x 1,00 Std.	88,00
GYM-022	11.04.18	11.07.18	14 x 1,00 Std.	112,00
GYM-023	29.08.18	24.10.18	8 x 1,00 Std.	64,00
GYM-024	07.11.18	19.12.18	7 x 1,00 Std.	56,00