

Ganzkörpertraining für Frauen

Mit wohltuenden und herausfordernden Bewegungsübungen und kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie im Kurs Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Vielfältige Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur verbessern Fitness, Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit, Körpergefühl und Körperhaltung. Damit stärken Sie Ihre Gesundheit und lernen im (Berufs-/Familien-)Alltag schonender mit Stress umzugehen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein Handtuch.

Kurs-Nr.	96-039 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Josefina Schäfer
Daten und Kosten	Mittwoch, 07.02.2024, 19:05 - 20:05 Uhr 43,70 Euro
Veranstaltungsort	Overbergschule Sporthalle Clemensstr. 1, 49716 Meppen Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.02.2024	19:05 - 20:05 Uhr	Overbergschule Sporthalle
14.02.2024	19:05 - 20:05 Uhr	Overbergschule Sporthalle
21.02.2024	19:05 - 20:05 Uhr	Overbergschule Sporthalle
28.02.2024	19:05 - 20:05 Uhr	Overbergschule Sporthalle
06.03.2024	19:05 - 20:05 Uhr	Overbergschule Sporthalle
13.03.2024	19:05 - 20:05 Uhr	Overbergschule Sporthalle
03.04.2024	19:05 - 20:05 Uhr	Overbergschule Sporthalle
10.04.2024	19:05 - 20:05 Uhr	Overbergschule Sporthalle