

Präventives Ganzkörpertraining

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Spaß daran haben, sich nach schwungvoller Musik intensiv zu bewegen. Beim Training wollen wir Haltungsschwächen und Rückenproblemen vorbeugen. Das Herz-/Kreislaufsystem und die Atmung werden konditionsfördernd trainiert. Wir kräftigen und dehnen unsere Muskulatur unter Hinzunahme verschiedener Sportgeräte. Eine abschließende Entspannung sorgt für unser körperliches Wohlbefinden. Ich zeige Ihnen Übungen für zu Hause, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein Handtuch.

Kurs-Nr.	96-041 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Waltraud Ostendorf
Daten und Kosten	Montag, 05.02.2024, 17:55 - 18:55 Uhr 40,00 Euro
Veranstaltungsort	Overbergschule Sporthalle Clemensstr. 1, 49716 Meppen Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.02.2024	17:55 - 18:55 Uhr	Overbergschule Sporthalle
12.02.2024	17:55 - 18:55 Uhr	Overbergschule Sporthalle
19.02.2024	17:55 - 18:55 Uhr	Overbergschule Sporthalle
26.02.2024	17:55 - 18:55 Uhr	Overbergschule Sporthalle
04.03.2024	17:55 - 18:55 Uhr	Overbergschule Sporthalle
08.04.2024	17:55 - 18:55 Uhr	Overbergschule Sporthalle
15.04.2024	17:55 - 18:55 Uhr	Overbergschule Sporthalle