

Präventives Ganzkörpertraining

Das Training eignet sich für Männer und Frauen, die Spaß daran haben, sich nach schwungvoller Musik zu bewegen. Inhalte sind: Ausdauertraining mit Elementen aus dem Aerobic sowie ein gesundheitsorientiertes Kräftigen und Dehnen der Muskulatur, insbesondere von Bauch, Beine, Po und Rücken, unter Zuhilfenahme verschiedener Sportgeräte. Die abschließenden Entspannungsübungen sorgen für körperliches Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein Handtuch.

Kurs-Nr.	96-045 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Heike Brüske
Daten und Kosten	Montag, 12.02.2024, 09:00 - 10:00 Uhr 73,30 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.02.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
19.02.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
26.02.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
04.03.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
11.03.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
08.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
15.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
22.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
29.04.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
06.05.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
13.05.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
27.05.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
03.06.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
10.06.2024	09:00 - 10:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit