

Präventionsgymnastik für Frauen

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das den Körper strafft und die Muskeln kräftigt. Es werden funktionelle Übungen zur Verbesserung und Gesunderhaltung des ganzen Körpers durchgeführt, insbesondere für den Bauch, aber auch Beine, Po und Rücken. Kreislauf und Stoffwechsel werden in Schwung gebracht, Gewebeschwächen und Haltungsfehlern entgegengewirkt. Zum Abschluss sorgen Dehn- und Entspannungsübungen für körperliches Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Handtuch und Isomatte.

Kurs-Nr.	96-213 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Karin Voigt
Daten und Kosten	Donnerstag, 15.02.2024, 17:30 - 18:30 Uhr 32,60 Euro
Veranstaltungsort	Ansgarischule Haren, Sporthalle Ansgariweg 11, 49733 Haren (Ems) Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.02.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Ansgarischule Haren, Sporthalle
22.02.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Ansgarischule Haren, Sporthalle
29.02.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Ansgarischule Haren, Sporthalle
07.03.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Ansgarischule Haren, Sporthalle
14.03.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Ansgarischule Haren, Sporthalle
04.04.2024	17:30 - 18:30 Uhr	Ansgarischule Haren, Sporthalle