

Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit



Turnhalle Freudenberg:

Dienstags für Rentner

ab 19.09.2023 um 18.00 Uhr, 10 x 75 min.

Donnerstags ab 21.09.2023 um 18.30 Uhr, 10 x 75 min.
und um 19.45 Uhr, 10 x 75 min.

Turnhalle Lintach:

Dienstags ab 19.09.2023 um 19.45 Uhr 10 x 75 min.

Info und Anmeldung:

Zeitler Emma, **Tel. 09627/1413**

emma-luck@t-online.de

Trainer Fitness- Gesundheit- Prävention

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Der Kurs kann von Krankenkassen bezuschusst werden

Das Ziel ist:

- Ganzkörperkräftigung inklusive Rücken
- Vermittlung rückengerechter Haltung
- Ganzkörpermobilisierung
- Herzkreislauf-Aktivierung.
- Lockerung der verspannten Muskulatur
u.a. auch Schulter und Nacken



Der Kurs ist für Frauen und Männer, die aktiv werden wollen, um Rückenbeschwerden sowie Bewegungsmangel und deren Folgen vorzubeugen.

**"Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat,
wird Zeit für seine Krankheit haben müssen"** (englisches Sprichwort)