

Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit



WO: Schulturnhalle in Freudenberg:

Dienstags ab 14.01.2025:

Kurs 1 für Rentner: um 16.00 Uhr, 10 x 75 min.

Kurs 2: um 17.30 Uhr, 10 x 75 min.

Donnerstags ab 16.01.2025

Kurs 3: um 18.30 Uhr, 10 x 75 min.

Kurs 4: um 19.45 Uhr, 10 x 75 min.

Wenn es mal nicht passt kannst du zwischen den Tagen springen!

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

Teilnehmergebühr: 75 €

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)