

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.	96-044 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Christina Winters
Daten und Kosten	Montag, 18.08.2025, 18:55 - 19:55 Uhr
	51,00 Euro
Veranstaltungsort	Overbergschule Sporthalle Clemensstr. 1, 49716 Meppen
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.08.2025	18:55 - 19:55 Uhr	Overbergschule Sporthalle
01.09.2025	18:55 - 19:55 Uhr	Overbergschule Sporthalle
08.09.2025	18:55 - 19:55 Uhr	Overbergschule Sporthalle
15.09.2025	18:55 - 19:55 Uhr	Overbergschule Sporthalle
22.09.2025	18:55 - 19:55 Uhr	Overbergschule Sporthalle
29.09.2025	18:55 - 19:55 Uhr	Overbergschule Sporthalle
06.10.2025	18:55 - 19:55 Uhr	Overbergschule Sporthalle
27.10.2025	18:55 - 19:55 Uhr	Overbergschule Sporthalle
03.11.2025	18:55 - 19:55 Uhr	Overbergschule Sporthalle