



Der TV 1994 Langenlonsheim e.V. bietet an:

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Auszug aus den Inhalten der Kursmaßnahme:

Aufwärmen und Mobilisationsrituale
Kraft und Stabilität
Körperwahrnehmung
Lockerung, Entspannung und Dehnung

Auszug aus den Lernzielen:

Verbesserung der Beweglichkeit und Ausdauer
Gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten im Sport Alltag und Beruf
Stärkung der Kraft-,Dehn-,Koordinations-und Entspannungsfähigkeit
Handlungs-und Effektwissen

Der Kurs läuft unter den Siegeln:

„Sport pro Gesundheit“ und „DEUTSCHER STANDARD PRÄVENTION“
der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Kursleitung:	Barbara Reißner
Veranstaltungsort:	TV-Halle Langenlonsheim
Kursbeginn:	Dienstag 14.08.2018
Zeit:	morgens 9–10 Uhr
Kursende:	Dienstag 23.10.2018
Kursdauer:	10 Stunden (60 Minuten)
Teilnehmergebühr:	50,00 € für Nichtvereinsmitglieder
Anmeldung / Info:	Barbara Reißner, Tel. 06704 – 1891
	Mail ansprech-tvlalo-b-reissner@online.de