bildungswerk
LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ

Der TV Langenlonsheim und das Bildungswerk laden ein:

Training mit stationären und mobilen Fitness-Geräten

Kursleitung 1:	**Siegbert und Barbara Reißner**
Termin Uhrzeit	**dienstags vom 12.03-16.04, 10:15-11:45 Uhr**
Kursleitung 2:	**Johannes Roos**
Termin-Uhrzeit	**sonntags vom 03.03-07.04, 10:30-12:00 Uhr**
Kursleitung 3:	**Dagmar Neulinger-Kunzmann**
Termin-Uhrzeit	**donnerstags vom 04.04-16.05,19:00-20:30 Uhr**
Veranstaltungsort:	**Neue TV Halle Schulzentrum Langenlonsheim**
Kursdauer:	**6 Einheiten (je 90 Minuten)**
Teilnehmergebühr:	Mitglieder 40 €, **Nichtmitglieder 75 €**
Teilnehmerzahl:	wenigstens 5, höchstens 10

infos & anmeldung

TV Langenlonsheim

Barbara und Siegbert Reißner

Tel: 06704 1891

ueb-lalo[redacted]-s-reissner@online.de

inhalt & ziele

Inhalte und Lernziele der Kursmaßnahmen

- Übungen zur Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur, insbesondere Stabilisierung des Rumpfes (Kurs 2 leistungsorientiert)
- Stärkung von Gleichgewicht, Beweglichkeit, Balance und Koordination, Ausgleich einseitiger Belastungen, Festigung von Haltemuskulatur und Gelenken, Osteoporoseprophylaxe, Erhöhung der Ausdauer
- Dehnübungen, Fehlerkorrektur, Atemtechnik, Zirkeltraining
- Erhöhung der Wahrnehmungsfähigkeit für die Signale des Körpers, Prävention für den Alltag, Erlernen und Festigung der Übungshaltung und –techniken, Erarbeitung eines individuellen Trainingsplans, Theorie

www.bildungswerksport.de

Landesorganisation der Weiterbildung 100% GEPRÜFT STAATLICH ANERKANNT

DAS BILDUNGSWERK SPORT UND DIE SPORTVEREINE:
Ihre Partner für Fitness, Bewegung, Gesundheit, Sport- und Bildungsreisen sowie berufliche Weiterbildung

LOTTO STIFTUNG RHEINLAND-PFALZ