



Der TV 1994 Langenlonsheim e.V. und das Bildungswerk Sport laden ein zu:

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

Die Kurse laufen unter den Siegeln

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

Kursleitung:	Barbara Reißner
Veranstaltungsort:	TV-Halle Langenlonsheim
Kursbeginn:	Dienstag 09.04.2019
Zeit:	morgens 9–10 Uhr
Kursende:	Dienstag 25.06.2019
Kursdauer:	10 Stunden (a 60 Minuten)
Teilnehmergebühr:	75,00 € für Nichtvereinsmitglieder
Anmeldung / Info:	Barbara Reißner, Tel. 06704 – 1891
Mail	ansprech-tvlalo-b-reissner@online.de