



Der TV 1994 Langenlonsheim e.V. lädt ein zu:

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Aktuell werden keine Kurse angeboten

Maßnahmen nur für Vereinsmitglieder

Auszug aus den Inhalten:

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

Anmeldung / Info:

Barbara Reißner, Tel. 06704 – 1891