

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

FIT UND MOBIL FÜR FRAUEN

Kurszeit:	25.10.2023
Kursende:	06.12.2023
Uhrzeit:	19:00 bis 20:00
Kursgebühr:	je 40 € für Nichtvereinsmitglieder (6 x)
Veranstaltungsort:	TV-Halle in Langenlonsheim
Kursleitung:	Barbara Reißner



infos & anmeldung
Barbara Reißner

06704 1891

ansprech.tvlalo.b.reiss
ner@gmail.com

inhalt & ziele

Inhalte der Kursmaßnahme bestehend aus sieben Strategien:

- ☛ Sie lernen, wie Sie sich funktionell Aufwärmen können
- ☛ Sie lernen Übungen für Ihre Mobilität, sowie die Kräftigung und Dehnung der Gesamtmuskulatur kennen
- ☛ Erlernung funktioneller Bewegungsabläufe, auch für den Alltag
- ☛ Zum Einsatz kommen auch Handgeräte zur Unterstützung der jeweiligen Übungen

Lernziele:

- ☛ Verbesserung der Beweglichkeit und Ausdauer
- ☛ Stärkung der Kraft -, Dehn- und Koordinationsfähigkeit
- ☛ Haltungsverbesserung
- ☛ Förderung des allgemeinen Wohlbefindens