bildungswerk
LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ

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

FIT UND MOBIL FÜR FRAUEN

Kurszeit:	**17.01.2024**
Kursende:	**27.03.2024**
Uhrzeit:	**19:00 bis 20:00**
Kursgebühr:	je 75 € für Nichtvereinsmitglieder
Veranstaltungsort:	TV-Halle in Langenlonsheim
Kursleitung:	Barbara Reißner

infos & anmeldung

Barbara Reißner
06704 1891
ansprech.tvlalo.b.reissner@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

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