



Bewegt in die Woche



Allgemeines Gesundheitstraining

Zielgruppe:

Frauen und Männer, Sporteinsteiger, Anfänger und Wiedereinsteiger

Beginn:

Der Einstieg ist jederzeit möglich, bitte telefonisch bei der Übungsleiterin anmelden.

Wann:

Montags von 10:00 -11:00 Uhr

Wo:

Sportplatz/ Vereinsheim Nieukerk

Am Aermen Düwel 16

47647 Kerken

Übungsleiterin:

Claudia Weber - 015750663584

Was bietet dieses Angebot?

- ⬇ Spaß am Sport in der Gruppe
- ⬇ Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, verschiedenen Kleingeräten und Alltagsgegenständen
- ⬇ Förderung der Beweglichkeit durch Mobilisations- und Dehnübungen
- ⬇ Verbesserung der Koordination durch vielfältige Übungen
- ⬇ Aufbau von Gesundheitswissen, wodurch die Möglichkeit geschaffen wird gesundheitsschädliche Verhaltensmuster zu erkennen und zu durchbrechen
- ⬇ Gesprächs- und Reflektionsphasen

*Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat,
wird später viel Zeit für seine Krankheit brauchen!*

Sebastian Anton Kneip 1821 - 1897