

PRÄVENTIVES AUSDAUER- TRAINING IN DER HALLE



Sie möchten sich gerne wieder regelmäßig bewegen, suchen einen (Wieder-) Einstieg und möchten Ihre Ausdauerfähigkeit verbessern? Dann ist



dieser Präventionskurs bestimmt das Richtige für Sie. Es erwartet Sie ein präventives Ausdauertraining in der Halle (Indoor) mit Gleichgesinnten. In diesem Kurs möchten wir Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Ausdauerfähigkeit nachhaltig verbessern. Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und erfahren mehr über die Zusammenhänge von Ausdauertraining und Gesundheit. In der Gruppe erlernen und erfahren Sie unterschiedliche Formen des Ausdauertrainings, mit und ohne Hilfsmittel, mit Spaß und Freude an der Bewegung. Hilfreiche Tipps für zu Hause erleichtern den Transfer in Ihren Alltag

Kursbeginn: 10. Januar 2023

Kursende: 21. März 2023 (10 Einheiten, je 60 Min)

Jeweils Dienstags von 19:30—20:30 Uhr

(nicht am Faschingsdienstag!)

Ort: Weißenstadt, Schulturnhalle

Kosten: 50 €

Übungsleiter: Günter Kaufmann

Der Kurs ist ein zertifiziertes Angebot „SPORT PRO GESUNDHEIT“ und wird von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.

Anmeldung: Tel.: 09253/8532 oder per Mail: guenter_kaufmann@online.de