

Fit in den Tag

Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Erwachsene zwischen 50 und 70 Jahren• Leicht bis mittel trainiert• Es sollte Rücken- und Seitenlage sowie Vierfüßlerstand eingenommen werden können
Zeit/ Ort	<ul style="list-style-type: none">• Mittwoch, 9:00 – 10:00 Uhr• Mehrzwecksaal, Sportheim
Beschreibung der Stunde	<ul style="list-style-type: none">• Ausdauertraining (auch Zirkeltraining)• Kräftigung der Muskulatur• Haltungsschulung• Dehnung und Entspannung der Muskulatur• Verwendete Hilfsmittel: Band, Pezziball, Hanteln, Gymnastikball, Stepper und Stäbe (Zirkeltraining), Igelball
Was man braucht	<ul style="list-style-type: none">• Handtuch• Bequeme Sportkleidung• Sportschuhe
ÜbungsleiterIn	<ul style="list-style-type: none">• Kerstin Dentler
Zertifizierung	<ul style="list-style-type: none">• Über „Sport Pro Gesundheit“ zertifiziert

[SportProGesundheit.pdf \(153,5 KiB\)](#)