Fit in den Tag

Zielgruppe	• Erwachsene zwischen 50 und 70 Jahren • Leicht bis mittel trainiert • Es sollte Rücken- und Seitenlage sowie Vierfüsslerstand eingenommen werden können
Zeit/ Ort	• **Mittwoch, 9:00 – 10:00 Uhr** • Mehrzwecksaal, Sportheim
Beschreibung der Stunde	• 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	• Handtuch • Bequeme Sportkleidung • Sportschuhe
ÜbungsleiterIn	• Jutta Reichelsdorfer
Zertifizierung	• **Über „Sport Pro Gesundheit“ zertifiziert**

SportProGesundheit.pdf (153,5 KiB)