

## Kräftigen-Dehnen-Entspannen

<b>Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Männer und Frauen</li><li>• Zwischen 20 und 70</li></ul>
<b>Zeit/ Ort</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Montag, 18:30 – 19:30 Uhr</b></li><li>• Mehrzwecksaal, Sportheim</li></ul>
<b>Beschreibung der Stunde</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erwärmungsteil mit konditionellen/ koordinativen Elementen</li><li>• Kräftigung bestimmter Muskelgruppen mit/ohne Geräte</li><li>• Entspannungsteil mit Stretching</li></ul>
<b>Was man braucht</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Handtuch</li><li>• Bequeme Sportkleidung</li><li>• Sportschuhe</li></ul>
<b>ÜbungsleiterIn</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stephanie Meerkamm</li></ul>
<b>Zertifizierung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Über „Sport Pro Gesundheit“ zertifiziert</b></li></ul>

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