

Fitness Perfect

Ein gesundheitsorientiertes, vielseitiges und optimales Ganzkörpertraining für Frauen, Männer, Junge und Ältere, Einsteiger und Fortgeschrittene.

Auf gelenkschonende Weise werden Körperwahrnehmung, Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit unter Einsatz von Musik geschult.

Im Vordergrund steht der Spaß an Bewegung mit der Vermittlung einer positiven Wirkung auf das allgemeine Wohlbefinden und der Stärkung des gesamten Muskelapparates. Dabei werden Elemente der präventiven Rückenschule, und der Wirbelsäulengymnastik unter fachkundiger Anleitung integriert.

Jede Stunde fängt mit einem Aufwärmteil an. Danach runden allgemeine Fitnessübungen wie Bauch-, Beine- und Po- Muskelkräftigungen und Übungen des Arm-Schulter-Rumpf-Bereiches die Stunde ab.

Den Abschluss bilden Dehn- und Entspannungsübungen.

Eine Anmeldung zum Kurs ist erforderlich.

Ort: Gemeindehaus Beilingen

Zeit: dienstags 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Kursleiterin: Bettina Wilwers

Kosten: 30.—Euro (10 Abende)

