

Bewegung

Fit und beweglich bleiben, den Körper stärken

Schwerpunkte des Präventionsprogramms sind die Förderung der Beweglichkeit, Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Verspannungen durch:



- Intensives Warm-up und Stretching*
- Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung*
- Funktionelle Schongymnastik*
- Schulung der Koordination und Körperwahrnehmung*
- Balance- und Stabilisierungsübungen*
- Leichtes Krafttraining*
- Entspannungs- und Atemübungen*



Leitung: *Sibylle Hofmann*

Anmeldung: Tel. 0906/18 56

Ort: Pfarrsaal Christi Himmelfahrt, Donauwörth-Parkstadt

Termine: Kurs 1: 8 x Mittwochabend ab 19. September 2018
17:30 – 18:30 Uhr

Kurs 2: 8 x Donnerstagvormittag ab 20. September 2018
09:00 – 10:00 Uhr

Hinweis: *Alle zwei angebotenen Kurse sind bereits ausgebucht.*

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 36,- € Nicht-Mitglieder: 46,- €