

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*



Leitung: *Sibylle Hofmann*

Anmeldung: Tel. 0906/18 56

Ort: Pfarrsaal Christi Himmelfahrt, Donauwörth-Parkstadt

Termine: Kurs 1: 8 x **Mittwochabend** ab 16. Januar 2019
17:30 – 18:30 Uhr

Kurs 2: 8 x **Donnerstagvormittag** ab 17. Januar 2019
09:00 – 10:00 Uhr

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

Gebühr: Kneipp-Mitglieder: 45,- € Nicht-Mitglieder: 58,- €