

# Bewegung

## Fit und beweglich bleiben, den Körper stärken

**S**chwerpunkte 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: 9 x **Mittwochabend** ab 15. Januar 2020  
17:30 – 18:30 Uhr

Kurs 2: 9 x **Donnerstagvormittag** ab 16. Januar 2020  
09:00 – 10:00 Uhr

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

**Gebühr:** Kneipp-Mitglieder: 41,- €      Nicht-Mitglieder: 52,- €