

Die SG DJK 1909 e.V. Andernach lädt ein:

Fit & Gesund ab 60

Kursbeginn: Montag, den 12.08.2019

Kursende: Montag, den 02.12.2019 (12 Termine)

Uhrzeit: 17:30-18:30 Uhr

Veranstaltungsort: Rhein-Mosel-Fachklinik, Turnhalle
(Andernach)

Teilnahmegebühr: 48 €

Kursleitung: Adele Schnack



infos & anmeldung

Adele Schnack

02632/45227

inhalt & ziele

Inhalte:

- Dem Alter angepasstes Gesundheitsprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung
- Gleichgewichtsübungen und Sturzprophylaxe
- Übungen mit Trainingsgeräten wie z.B. Therabändern und Noppenbällen, aber auch mit dem eigenen Körpergewicht

Lernziele:

- Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination
- Kräftigung der Muskulatur und Entspannung
- Förderung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens

Die Kurse sind präventionsgeprüft & von der ZPP anerkannt. Krankenkassenbezuschung möglich!
Empfohlen von der Bundesärztekammer. Sport pro Gesundheit.

Die SG DJK 1909 e.V. Andernach lädt ein:

Haltung & Bewegung 60+

Ganzkörpertraining

Kursbeginn: Dienstag, den 13.08.2019

Kursende: Dienstag, den 03.12.2019

Uhrzeit: Kurs 1: 16:15 - 17:15 Uhr

Kurs 2: 17:15 - 18:15 Uhr

Veranstaltungsort: Rhein-Mosel-Fachklinik, Turnhalle
(Andernach)

Teilnahmegebühr: 48 €

Kursleitung: Adele Schnack



infos & anmeldung

Adele Schnack

02632/45227

inhalt & ziele

Inhalte:

- Gesundheitsprogramm zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit sowie zur Verlangsamung des Alterungsprozesses
- Gleichgewichtsübungen und Sturzprophylaxe
- Übungen mit Trainingsgeräten wie z.B. Therabändern und Noppenbällen, aber auch mit dem eigenen Körpergewicht

Lernziele:

- Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination
- Kräftigung der Muskulatur und Entspannung
- Förderung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens

Die Kurse sind präventionsgeprüft & von der ZPP anerkannt. Krankenkassenbezuschung möglich!
Empfohlen von der Bundesärztekammer. Sport pro Gesundheit.