

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

Fit & Gesund ab 60

Kursbeginn: Dienstag, den 12.03.2019
Kursende: Dienstag, den 25.06.2019 (12 Termine)
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 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.

www.bildungswerksport.de



DAS BILDUNGSWERK SPORT UND DIE SPORTVEREINE:
Ihre Partner für Fitness, Bewegung, Gesundheit,
Sport- und Bildungsreisen sowie berufliche Weiterbildung



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

Ganzkörpertraining 60+ Bewegen statt schonen

Kursbeginn: Montag, den 11.03.2019
Kursende: Montag, den 24.06.2019
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:**
- 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.
Kopfhören von der Bundesärztekammer. Sport pro Gesundheit.



DAS BILDUNGSWERK SPORT UND DIE SPORTVEREINE:
Ihre Partner für Fitness, Bewegung, Gesundheit,
Sport- und Bildungsreisen sowie berufliche Weiterbildung

