

Bewegungskurs ab 60

Inhalt: Kurs zur Förderung der körperlichen Funktions- und Leistungsfähigkeit durch Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining.

Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und Theraband, Mobilisations – und Dehnübungen, Koordinationstraining mit Balanceübungen.

Steigert Wohlbefinden und Lebensfreude, verbessert den Gleichgewichtssinn und die Bewegungskontrolle.

Gesamtdauer: 10 Einheiten je 60 Minuten

Kursbeginn: 23. August 2021, jeweils am Montag,

Uhrzeit: 10:30 Uhr

Kursort: Sportzentrum USK Hof

Kosten: gesponsert durch die



Bitte die 3G-Regel beachten!!!

Kursleitung: Karin Löberbauer, Sportwissenschaftlerin



Details unter www.karin-loeberbauer.at

