Bewegungskurs ab 60

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** Österreichische Gesundheitskasse

Bitte die 3G-Regel beachten!!!

Kursleitung: Karin Löberbauer, Sportwissenschafterin



Details unter www.karin-loeberbauer.at

Bewegungskurs ab 60 zum Download PDF

Bewegungskurs ab 60 Karin.pdf (573,8 KiB)