

Bewegung und Kräftigung



22M337002

Outdoor-Zirkel

Dozent/in: Friederike Klinghammer
Mo., 05.09.2022 bis Mo., 10.10.2022
17:30 bis 18:15 Uhr / 5 Veranst / 5.0 UE
Kursort: Meißen, Schreiberstraße 37, Jahnhallen-Areal
Kursentgelt: 35,00 Euro

Auf der Multisportanlage bei der Jahnhalle führen Sie mit und ohne Geräten im Zirkeltraining Übungen zur Kräftigung der allgemeinen Muskelgruppen an Stationen durch. Angeleitet und korrigiert werden Sie von einer jungen Sportwissenschaftlerin. Die Übungen und Stationen werden abwechslungsreich durch unterschiedliche Hilfsmittel gestaltet. Es findet eine gemeinsame Erwärmung und Ausklang statt. Im Mittelteil trainiert jede/r nach seinem/ihrer eigenen Rhythmus.

Stärken Sie Ihre Fitness, Beweglichkeit und Wohlbefinden, indem Sie an dem schönen Ort über den Dächern Meißen im Grünen und unter Gleichgesinnten mit Spaß aktiv etwas dafür tun.