

Kursangebote für Mitglieder im Fitnessbereich des Aktivcenters

<i>Titel/Name des Angebots</i>	Fit für den (All-)Tag
<p><i>Kurzbeschreibung des Angebots</i> Was wird im Rahmen dieses Angebots konkret gemacht mit welchem Ziel?</p>	<p>Eine Mischung aus Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Üben von Handlungen des alltäglichen Lebens (ADL = Aktivitäten des Lebens). Stabilisations- und Kräftigungsübungen (Speziell Rumpf / Core-Training) mit Kleingeräten und eventuell Haushaltsartikeln reichern das Angebot an. Entspannungstechniken, Wissensvermittlung, etc. sind weitere Elemente. Ziel: Körper und Geist in Einklang zu bringen</p>
<p><i>Zielgruppe</i> An wen richtet sich das Angebot?</p>	<p>Offen für alle Präventions-Interessierten</p>
<p><i>Zeit</i> Wann ist das Angebot geplant?</p>	<p>Donnerstags, 10.00 bis 11.00 Uhr</p>
<p><i>Ort</i> Wo findet das Angebot statt?</p>	<p>Kursraum im Aktivcenter und bei gutem Wetter auch draußen möglich.</p>
<p><i>Hinweise</i> Was ist für die Teilnehmenden zu beachten?</p>	<p>Getränk, Handtuch, eventuell eigene Gymnastikmatte sowie Sportkleidung - insbesondere Sportschuhe - mitbringen</p>