

GESUNDHEIT – GYMNASTIK

Outdoor-Fitness

Dozentin: Elke Haagen

Outdoor Fitness- Bewegung, Koordination, Mobilisation und Ausdauertraining - alles an der frischen Luft und in der Gruppe noch schöner als allein unterwegs. Wir nutzen die unterschiedlichen Weg-Etappen, um die Kondition zu verbessern, wieder fitter für den Alltag zu werden und das Herz-Kreislauf-System zu stärken.

Durch den Einsatz von Therabändern wird der positive Effekt des Outdoor-Trainings mit aktiven Ganzkörperübungen noch verstärkt. Durch die Übungen mit den Therabändern ist zusätzlich ein effektives Training für den Oberkörper und den Rücken möglich.

7 Abende, jeweils Montag von 19.00 – 20.30 Uhr

Beginn: Montag, **25. April 2022**

Gebühr: 40,-- € ab 8 Teilnehmer / 54,-- € ab 6 Teilnehmern

Veranstaltungsort: Hutschdorfer Wald.