



Präventives Ausdauertraining

Das ganzheitliche Programm beinhaltet neben dem Herz-Kreislauftraining zielgerichtete Koordinations-, Kräftigungs- und Dehn- sowie Lockerungs- und Entspannungsübungen. Die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung hilft Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Der Kurs ist für alle Ausdauersportler (oder die es werden wollen), wie Läufer, als auch Walker und Nordic Walker, Radfahrer, Tennisspieler... sowie als Vorbereitung für die Skisaison bestens geeignet.

Anfänger sind willkommen. Die Freude an der Bewegung steht bei uns im Vordergrund und wenn Bewegung Spaß macht, kommen die für die Gesundheit positiven Effekte meist von alleine. Regelmäßiges Gehen in all seinen Varianten, egal ob Walking, Jogging oder Nordic Walking, je nach Leistungsfähigkeit ist die beste Fitness für Körper und Geist und unterstützt auch jede andere Sportart. Bewegung ist die beste Medizin.

Also aktiv werden und Lebensqualität und Wohlbefinden verbessern.

Beginn: Dienstag, 05. November 2019

Zeit: von 18:30 bis 20:00

Kursdauer: 15 Einheiten à 75 Minuten

Ort: TG Halle, Jahnstrasse

Information und Anmeldung bei Irene und Wolfgang Raatz,
Liz. B-Trainer "Sport in der Prävention" des lsb h
Liz. C-Trainer Breitensport, Leichtathletik des HLV
Lauf-Walking und Nordic Walking Trainer des HLV

Tel. 06434 7195

Email: Bewegung@TGCamberg1848.de

Oder Internet: www.TGCamberg1848.de



Fit mit der TG Camberg

Qualität mit Gütesiegel