

G.U.T. - Gesundheitssport am Morgen, Wirbelsäulen- und Fitness- Gymnastik für Seniorinnen am Donnerstagmorgen

Übungsleiterin:

Inge Knauer Jhrg. 1943 Tel. 05657/ 400

Lizenz:

seit 1998 ÜL Breitensport Erwachsene
seit 2000 ÜL auf der 2. Lizenzstufe Sport in
der Prävention – Allgemeine Gesundheits-
förderung Primär – Prävention

Lizenz - Erweiterung:

Rücken / Wirbelsäule Bewegung bei Diabetes,
Alterssport

Gruppenstruktur:

weiblich, 50 – 80 Jahre, z. Zt. ca. 16 Frauen

Dauer – Sportangebot:

Aktiv und gesund durch eine gezielte und vielfältige
Gymnastik: Rückengymnastik, Haltungsschulung, Stretching,
Kräftigung der Muskulatur, Koordinationsübungen, Sturzprohylaxe,
Ausdauer, mit und ohne Handgeräte,.....

Wer Lust hat mit zu machen ist herzlich eingeladen; wir freuen uns neue Teilnehmer zu begrüßen

Übungsstunde:

Donnerstag 09:00 – 10:30 Uhr

