

Sport treiben - vital bleiben am Donnerstagabend

Übungsleiterin: Angelika Nickel Jhrg. 1954 Tel. 05657/ 1631
Lizenz: seit 1999 ÜL Breitensport Erwachsene
seit 2000 ÜL auf der 2. Lizenzstufe Sport in
der Prävention – Allgemeine Gesundheitsförderung Primär – Prävention (Vorbeugung)

Lizenz - Erweiterung: Rücken / Wirbelsäule, XXL - Fitness und Ernährung

Gruppenstruktur: weiblich, Alter 40 – 77 Jahre, z. Zt. ca. 14 Frauen

Dauer – Sportangebot: Muskelerhaltung, -aufbau, Kraftausdauer (Bauch, Beine, Arme, Po) mit und ohne Handgeräte
Rücken-, Wirbelsäulenkräftigung
Knieschule, Sturzprophylaxe, Koordination
Ausdauer (Aerobic, Step - Aerobic)

Wer Lust hat mit zu machen ist gerne eingeladen.

Treffpunkt ist **jeden Donnerstag ab 20 Uhr bis ca. 22 Uhr** im Clubheim des SCE am Sportplatz.

