

Sport treiben - vital bleiben für Männer am Donnerstagabend

Übungsleiterin: Angelika Nickel Jhrg. 1954 Tel. 05657/ 1631

Lizenz: seit 1998 ÜL Breitensport Erwachsene
seit 2000 ÜL auf der 2. Lizenzstufe Sport in
der Prävention – Allgemeine Gesund-
heitsförderung Primär – Prävention (Vorbeugung)

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

Gruppenstruktur: männlich, Alter 40 – 63 Jahre, z. Zt. ca. 7
Männer

Dauer – Sportangebot: Muskelerhaltung, -aufbau, Kraftausdauer mit und ohne Handgeräte
Rücken-, Wirbelsäulenkräftigung
Knieschule, Sturzprophylaxe, Koordination
Ausdauer (Zirkeltraining)

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

Übungsstunde: Donnerstag 18:30 – 20:00 Uhr

