

Sport für Beginner!!!

Für wen?

Einstiegsangebot für Sportmuffel und alle diejenigen, die sich eigentlich nicht trauen Sport zu machen

Was wird gemacht?

Sensibilisierung des Gesundheitsverständnisses und der eigenen Wahrnehmung

Eigene Grenzen und Stärken kennenlernen

Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination, Körperhaltung,

Entspannungsfähigkeit fördern

Warum?

EURE Gesundheit liegt uns am Herzen:

Regelmäßige Bewegung in der Gemeinschaft macht Spass

Körperhaltung / -wahrnehmung schulen

Sanftes Training des Herz-Kreislauf-Systems

Eigene Ressourcen stärken



Wer leitet an?

Qualifizierte Übungsleiterin mit einer anerkannten Präventionsausbildung

Wann?

Ab dem 29. April bis zum 1. Juli 2015 jeweils mittwochs von 16:30-18:00 Uhr

Wo?

Turnhalle des TuS Barop, Menglinghauser Straße 15

Kosten?

80€ (10 Übungseinheiten à 90 Minuten)

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmern statt!

Anmeldung und Information:

Manuela Knorr

0231 5345828

0163 2121970

m.knorr@turnen.tusbarop.de

www.tusbarop.de

