

EINLADUNG ZUM FITNESSKURS

- einsteigen und mitmachen -

Liebe Fitness-Interessenten,

gemeinsam wollen wir etwas für unsere Gesundheit tun. Selbst bei körperlichen Einschränkungen gibt es Möglichkeiten, sich fit zu halten.

Mein Motto lautet: "Fitness hat nichts mit Leistung zu tun, sondern mit innerem und äußerem Wohlbefinden."

Es gibt jederzeit die Möglichkeit, in die laufenden Kurse einzusteigen.

Ich freue mich auf Euch.

Susanne Schmidt

Fitness-Kurse

Das Programm ist für jedermann geeignet und erreicht nicht nur den durchtrainierten Sportler, sondern gerade diejenigen, die bisher nur wenig oder gar keine Erfahrung in sportlichen Aktivitäten haben. Fitness hat nichts mit Leistung zu tun, sondern mit einem inneren und äußeren Wohlbefinden.

Theorie und Praxis

- Muskelaufbautraining
- Optimale Fettverbrennung
- Herz-Kreislauftraining
- Richtiges Sitz-, Steh- und Liegeverhalten
- Tipps für den Alltag
- Stressbewältigung
- Entspannung im Alltag
- Allgemeine Trainingslehre

Wünschenswerte Ergebnisse und Ziele

- Ausgeglichenheit und Wohlbefinden
- Optimale Körperhaltung
- Geringere Stressanfälligkeit
- Höhere Leistungsfähigkeit
- Mehr Lebensfreude

Ablauf

- zuerst ein paar Minuten Theorie
- dann ca. 60 Minuten Praxis
- differenzierte Übungen für Anfänger oder Personen mit Rückenbeschwerden und für Fortgeschrittene

Mit ausgewogener Musik trainieren wir:

- Ausdauer
- Kräftigung
- Koordination
- Dehnung
- Entspannung

Zeiten:

Kurs 1:
donnerstags, 18:30 Uhr

Kurs 2:
freitags, 09:20 Uhr

Dauer je ca. 70 min

Kursgebühren:

EUR 3,80 je Wochenstunde

Zahlbar monatlich nach der ersten unverbindlichen Schnupperstunde.

Veranstalter und Ort:

Ev.-Freikirchl. Gemeinde
Christuskirche
Gustav-Heinemann-Str. 5
61267 Neu-Anspach
Tel. 06081-962220

Infos und Anmeldung:

Susanne Schmidt
sus.schmidt@arcor.de

