Gruppe „Body Workout"
Montags –Integrative Förderschule 18:30 – 20:00 Uhr

In der Trainingsgruppe von Jana Schulte sind Frauen ab 40 Jahren jeden Montag aktiv.

Schulung der Ausdauer, Kräftigung und Dehnung wichtiger Muskelgruppen, Koordinations- und Beweglichkeitstraining sind Schwerpunkte der wöchentlichen Übungsstunde. Aber auch Entspannungstraining und Körperwahrnehmung gehören zu jeder Einheit.

Jana Schulte legt besonders Wert auf die Präventionsprinzipien –

- Reduzierung von Bewegungsmangel
- Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierter Programme.

Wer hier mitmacht, tut von Kopf bis Fuß Gutes für Körper und Geist!

Lust bekommen?
Dann genügt eine E-Mail an Jana Schulte (jana.kueven@gmx.de) zur Vereinbarung eines Probetrainings.