



Gesundheits- und Fitnesskurs

Fitness-Gymnastik	
Inhalte	Fit bis zum Sommer! Mit fetziger Musik werden das Herz-Kreislaufsystem aktiviert und die Ausdauer verbessert. Danach trainieren Übungen auf der Matte Problemzonen und solche, die es werden wollen. Die Gymnastik sorgt für Kräftigung und Mobilisation und ist für alle geeignet.
Zielgruppe	Mitarbeiter/innen des Herz-Jesu-Hauses Kühr und alle Interessierten aus der Region
Termine	9 Termine, ab 12. März 2024 bis zu den Sommerferien, immer dienstags von 15:30-16:30
Kursort	Sporthalle des Herz-Jesu-Hauses
Kursleiterin	Andrea Mönch Übungsleiterin für Aerobic und Rehabilitationssport
Kosten	90,00 € für externe Teilnehmer/innen Für Mitarbeiter/innen übernimmt das Herz-Jesu-Hauses Kühr die Kosten.
Anmeldeschluss	18. Februar 2024 Anmeldung schriftlich an Behindertenhilfe Kühr e.v. Melanie Schröder Markstraße 62, 56332 Niederfell oder per E-Mail an m.schroeder@herz-jesu-haus.de .