



Bild:pixabay

23N333003

Thema

Body-Fit im Kult

Dieser Kurs ist für alle, die sich gerne bewegen und ihrem Körper und Geist etwas gutes tun wollen.

Ziel ist es Körperhaltung, Kondition, Wohlbefinden und Körpergefühl im Alltag zu verbessern.

Dieses Training beinhaltet ein Warm Up bei dem der Kreislauf angekurbelt wird, gefolgt von einem Cardio Teil mit Aerobic Elementen um unser Herz Kreislauf System in Schwung zu bringen und Fette zu verbrennen.

Anschließend gibt es ein paar Kräftigungsübungen um unsere Muskeln zu stärken, zum Ausklang wird alles mit Dehn-und Entspannungsübungen abgerundet.

Bitte bringen Sie ein Handtuch und Kurzhanteln (1-1,5 kg) mit.

Wann:	Di., 17.10.2023 bis Di., 28.11.2023
Uhrzeit:	19:00 bis 20:00 Uhr
Dauer:	6 Veransth. / 8.0 UE
Dozent/in:	Elisa Dreger
Kursort:	Niederau, Hauptstraße 8, Kulturhaus Niederau
Kursentgelt:	54,00 Euro

Geschäftsstelle Radebeul
Sidonienstr. 1 a
01445 Radebeul
Telefon: 03 51 / 8 30 47 88

Geschäftsstelle Meißen
Niederauer Straße 26-28
01662 Meißen
Telefon: 0 35 21 / 727 61 07

Geschäftsstelle Großenhain
Schlossplatz 1
01558 Großenhain
Telefon: 0 35 22 / 6 31 60

Geschäftsstelle Riesa
Klotzstr. 27
01587 Riesa
Telefon: 0 35 25 / 74 04 46

Geschäftsstelle Niederau
Hauptstr. 8
01689 Niederau
Telefon: 01 57 / 52 92 95 22

Geschäftsstelle Coswig
Kötitzer Str. 30 a
01640 Coswig
Telefon: 0 35 23 / 867 25 76

Außenstelle Gröditz
Hauptstr. 17
01609 Gröditz
Telefon: 0 35 25 / 74 04 46

Mail: info@vhs-lkmeissen.de
Internet: www.vhs-lkmeissen.de