

FITNESSKURSE SEPTEMBER-DEZEMBER

WAS: FLEXI BAR
Wann: MITTWOCH 18.09.2019 - 23.10.2019
von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr
Wo: Verbandshaus/Saal

Der Schwingstab, Flexi-Bar oder Staby ist ein zirka 1,5 Meter langer Stab mit beweglichen Enden, der erfolgreich im Fitness-, Rehabilitations- und Präventionstraining eingesetzt wird. Er eröffnet die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen.

V O R S C H A U

WAS: AEROBIC / STEP AEROBIC
Wann: ab November - genauer Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben
Wo: Verbandshaus/Saal

Aerobic und Step-Aerobic sind eine der beliebtesten Sportarten im Fitnessbereich. Sie bringen bei rhythmischer Musik den gesamten Körper in Schwung und stärken Ausdauer, Koordination und Muskulatur. Dabei werden die Gelenke geschont und der Gute-Laune-Kick ist garantiert.

BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- BILDUNG



ANMELDUNG BEI:

TATJANA WOHLLEBEN

TEL: 09561/8144-12

E-MAIL: GESUNDHEIT@CARITAS-COBURG.DE

UNSER DIENST - DER GANZE MENSCH
WWW.CARITAS-COBURG.DE




caritas coburg
Stadt und Land

