

## Fit in den Tag

<b>Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erwachsene zwischen 50 und 70 Jahren</li><li>• Leicht bis mittel trainiert</li><li>• Es sollte Rücken- und Seitenlage sowie Vierfüßlerstand eingenommen werden können</li></ul>
<b>Zeit/ Ort</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Mittwoch, 9:00 – 10:00 Uhr</b></li><li>• Mehrzwecksaal, Sportheim</li></ul>
<b>Beschreibung der Stunde</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ausdauertraining (auch Zirkeltraining)</li><li>• Kräftigung der Muskulatur</li><li>• Haltungsschulung</li><li>• Dehnung und Entspannung der Muskulatur</li><li>• Verwendete Hilfsmittel: Band, Pezziball, Hanteln, Gymnastikball, Stepper und Stäbe (Zirkeltraining), Igelball</li></ul>
<b>Was man braucht</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Handtuch</li><li>• Bequeme Sportkleidung</li><li>• Sportschuhe</li></ul>
<b>ÜbungsleiterIn</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kerstin Dentler</li></ul>
<b>Zertifizierung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Über „Sport Pro Gesundheit“ zertifiziert</b></li></ul>

[SportProGesundheit.pdf \(153,5 KiB\)](#)