

Kräftigen-Dehnen-Entspannen

Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Männer und Frauen• Zwischen 20 und 70
Zeit/ Ort	<ul style="list-style-type: none">• Montag, 18:30 – 19:30 Uhr• Mehrzwecksaal, Sportheim
Beschreibung der Stunde	<ul style="list-style-type: none">• Erwärmungsteil mit konditionellen/ koordinativen Elementen• Kräftigung bestimmter Muskelgruppen mit/ohne Geräte• Entspannungsteil mit Stretching
Was man braucht	<ul style="list-style-type: none">• Handtuch• Bequeme Sportkleidung• Sportschuhe
ÜbungsleiterIn	<ul style="list-style-type: none">• Stephanie Meerkamm
Zertifizierung	<ul style="list-style-type: none">• Über „Sport Pro Gesundheit“ zertifiziert

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