Gymnastik für Jedermann

Diese Gymnastik für Jedermann hat das Ziel, muskuläre Ungleichheit, durch gezielte rücken- und gelenkschonende Kräftigungs- und Dehnungs-Übungen, zu harmonisieren und auszugleichen.
Es ist ein Training für alle Altersgruppen und dient der Prävention ebenso wie der Rehabilitation bereits betroffener Muskel- und Gelenksgruppen.
Der Einsatz von kleinen Handgeräten, z. B. Thera-Bändern, Sandsäcken, Handtüchern, Redondo- oder Chi-Balls und Stäben, intensiviert die muskel-spezifischen Übungen.

Kursleitung	Sema Günel, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin	
Kursbeginn I	Mittwoch, 16.01.2019, 19:00 – 20:00 Uhr, mit 10 Einheiten	
Kursbeginn II	Mittwoch, 08.05.2019, 19:00 – 20:00 Uhr, mit 9 Einheiten	
Kursbeginn III	Mittwoch, 07.08.2019, 19:00 – 20:00 Uhr, mit 17 Einheiten	
Kursgebühr	3,00 € pro Einheit, für Mitglieder 4,50 € pro Einheit, für Gäste	
Kursort	Solgrabenschule, Am Solgraben 6, 61231 Bad Nauheim	
Anmeldung	Geschäftsstelle:	Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim
	Telefon:	06032-9370565
	Post-Anschrift:	Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim
	Mail:	kontakt@kneipp-bn.de