

## Ganzkörper-Core-Training

Nach einem aeroben Aufwärmtraining - mit leichten Schritt- und Bewegungsabläufen - folgt ein achtsames, intensives und individuelles Ganzkörpertraining. Das ist abwechslungsreich und wird mal mit Hilfsmitteln oder ganzem Körpereinsatz gestaltet, so dass keine Muskelgruppe verschont bleibt.

Der Körper bleibt durch Stretching, Mobilisations- und Stabilisationsübungen geschmeidig und aktiv.

Absolut rücken- und gelenkschonend werden Körper und Geist harmonisiert, um fit in den Tag gehen zu können.

<b>Kursleitung</b>	Britta Hachenburger, Lizenz Sport-Prävention, DTB Kursleiterin Yoga, AROHA- Instruktorin
<b>Kursbeginn I</b>	Donnerstag, 07.02.2019, 09:00 – 10:00 Uhr, mit 8 Einheiten
<b>Kursbeginn II</b>	Donnerstag, 02.05.2019, 09:00 – 10:00 Uhr, mit 7 Einheiten
<b>Kursbeginn III</b>	Donnerstag, 05.09.2019, 09:00 – 10:00 Uhr, mit 13 Einheiten
<b>Kursgebühr</b>	3,00 € pro Einheit, für Mitglieder 4,50 € pro Einheit, für Gäste
<b>Kursort</b>	Mehrzweckhalle, An der Faulweide 1, 61231 Bad Nauheim-Schwalheim
<b>Anmeldung</b>	<u>Britta Hachenburger</u> , Telefon: 0172-6925808  <u>Geschäftsstelle:</u> 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