

S10 Ausdauer für Senioren!

Fitness-Schritte halten fit und machen in jedem Alter Spaß! Sei es fürs Aufwärmen, Abwärmen oder als Herzkreislauftraining – neben dem Vorstellen und Üben von Grundschritten werden wir uns gemeinsam erarbeiten, wie sie gut kombiniert werden und welche Armbewegungen hinzugefügt werden können. Keine Scheu, hier bekommt jeder etwas für sich mit, sei es für Oldies oder auch andere Altersgruppen!

- Das Einmaleins der Fitness-Schritte
 - Kombinieren von Schritten
 - Ein Schritt – viele Variationen!
 - Schwerpunkt Senioren und Fitness-Schritte
-

Zielgruppe

ÜbungsleiterInnen Gymnastik, Tanz und Interessierte

Termine:

01.12.2023 (Freitag)

Ort

Zentrum für Gesundheitsförderung der DRK-Schwesternschaft Hamburg-Altona, Max-Brauer-Allee 133, 22765 Hamburg

Dauer

10.00 - 17.00 Uhr

Preis

85,- Euro

Kursleitung

Ilka Holst, Gesundheitsexpertin *Healthy Life*, Autorin

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Haß
Tel.: 040-44 13 67