

“Fit fürs Leben“

Bewegung, Ernährung, Entspannung - die Säulen der Gesundheit

Termin: 05.11. bis 09.11.2018

Bewegung, Ernährung und Entspannung sind die Säulen unserer Gesundheit. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, auf diese Säulen Einfluss zu nehmen. Möchten Sie mehr darüber wissen oder suchen Sie neue Möglichkeiten und Techniken, wie Sie sich optimal bewegen können, dann bietet Ihnen diese Woche „Fit fürs Leben“ ideale Möglichkeiten.

Im Bewegungsbereich werden u. a. leichte Fitnessgymnastik ohne Handgerät, Thera-Band-Gymnastik, Step-Aerobic für Anfänger, Power Gymnastik – auch mit Handgeräten, Tanzen, Igelballmassage, Hatha-Yoga, Body-Percussion und Walking durchgeführt. Entspannungstechniken, wie Progressive Muskelrelaxation, werden eingeübt.

Für den Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse oder eine besondere körperliche Kondition. Jeder, der Lust hat, sich zu bewegen, kann mitmachen. Bewegung in der Gemeinschaft fällt nicht nur leichter, sondern macht auch Spaß.

Bitte bringen Sie Ihre Walkingstöcke und wetterfeste Kleidung mit.

Seminar:	„Fit fürs Leben“
Kursleitung:	Sylvia, Kipper; LHVHS
Referentin:	Gudrun Hoch, Dipl.-Sportlehrerin
Anreise:	Montag, 05. November 2018 ab 14.00 Uhr
Kursbeginn:	Montag, 05. November 2018 15.00 Uhr
Kursende:	Freitag, 09. November 2018 13.00 Uhr
Kursgebühr:	304,00 – 320,00 €, je nach Selbsteinschätzung (einschl. Unterkunft im DZ u. Vollverpflegung), EZ-Zuschlag 12 €/Nacht
Anmeldung/ Ort:	Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V. Kloster Donndorf 6 06571 Donndorf Tel.:034672 / 851-0 Fax:034672 / 851-20 email: LHVHS@klosterdonndorf.de Internet: www.klosterdonndorf.de