

## **Nr. 2            Aktiv und Fit**

### **Montag 19:00 – 20:00 Uhr**

Die Stunden bieten ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit Elementen aus Aerobic (leicht), Pilates, Yoga, funktionaler Gymnastik und Stretching.

Dadurch werden Ausdauer und Koordination verbessert.

Zielgerichtete gymnastische Übungen kräftigen die Arm-, Bein-, Bauch-, Po- und Rückenmuskulatur und helfen die allgemeine Beweglichkeit, auch der Wirbelsäule, zu fördern bzw. zu erhalten.

Wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht oder nehmen Materialien zur Hilfe, die jeder zu Hause hat.

Dieser Kurs wird über Zoom angeboten. Bei Interesse erhaltet Ihr weitere Infos zur Anmeldung, zum Inhalt und Ablauf der Stunde.  
Dazu bitte eine Mail senden an:

[info@herzebrockersv.de](mailto:info@herzebrockersv.de)