

Kursbeschreibung Basisprogramm

Funktionsgymnastik / Entspannung

Inhalt des Kurses:

Die verschiedenen Inhalte der Stunde sind Stretching, Beweglichkeitstraining, sanftes Krafttraining und Entspannung. Es werden Übungen im Stand und auf der Matte durchgeführt. Für die Übungen werden verschiedene Kleingeräte wie Therabänder, Tennisbälle, Hanteln und Gymnastikstäbe verwendet. Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen.

Termine:	Mo. 09.04.2018 - 24.09.2018
Uhrzeit:	09:30 - 10:15 Uhr
Einheiten:	24
Kursleiter/in **: 	Veronika Reith
Teilnehmeranzahl:	nach Kapazität
Kosten:	Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Sporthalle
Anmeldung:	Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage ist erforderlich. Das Anmeldeformular finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen Bitte senden Sie das Anmeldeformular an: sportzentrum.hr@siemens.com

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.

Kursbeschreibung Basisprogramm

Funktionsgymnastik/ Entspannung

Inhalt des Kurses:

Die verschiedenen Inhalte der Stunde sind Stretching, Beweglichkeitstraining, sanftes Krafttraining und Entspannung. Es werden Übungen im Stand und auf der Matte durchgeführt. Für die Übungen werden verschiedene Kleingeräte wie Therabänder, Tennisbälle, Hanteln und Gymnastikstäbe verwendet. Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen.

Termine:	Mo. 09.04.2018 - 24.09.2018
Uhrzeit:	10:30 - 11:15 Uhr
Einheiten:	24
Kursleiter/in **: 	Veronika Reith
Teilnehmeranzahl:	nach Kapazität
Kosten:	Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Raum 301
Anmeldung:	Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage ist erforderlich. Das Anmeldeformular finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen Bitte senden Sie das Anmeldeformular an: sportzentrum.hr@siemens.com

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.