

# Cardio- und Muskeltraining

**Sportstunde für Erwachsene,**

Inhalte:

- das Herzkreislauf System fordern
- Koordination üben
- Gelenke bewegen
- Muskeln kräftigen
- den Geist entspannen
- den Körper dehnen

Der SV Wechingen

bietet an:

Beweglich sein,  
beweglich bleiben,  
mit Sport.



Beweg dich mit,  
bleib fit.

Anmelden bei:

Ruth Hermann

Im Oberdorf 30

86759 Wechingen

oder

[geruth@gmx.de](mailto:geruth@gmx.de)

oder

0160 92456688

oder

09085 447

auch auf dem Anrufbeantworter

Mitglieder bezahlen 40.- €

Nichtmitglieder bezahlen 55.- €

einschließlich Sportversicherung

für 10 Übungsstunden,

Übungsleiterin ist

Ruth Hermann

Übungsleiterausbildungen:

- C-Trainerin Aerobic
- Breitensport Erwachsene und Ältere
- Sport für Ältere
- Nordic Walking Trainerin
- C-Trainerin Kinderturnen
- B-Schein Prävention:

- Haltung und Bewegung
  - Herz.- Kreislauftraining
  - Entspannung
  - Kinder und Jugendliche
- Zertifikate:

-Pilates

-Trittsicher durchs Leben

-Nordic-Walking DTB

-Bewegen statt schonen DTB

-Cardio-Aktiv, Herzkreislauftraining für Jung und

Alt DTB

Im Turnraum des SV Wechingen

St. Veitstr. 10

von 18:00-19:00 Uhr

ab dem 20.09.2016

Inhalte der Sportstunde sind:

-warm up

-kleine Chorografie

-Krafttraining mit:

☞ dem Tube

☞ Gewichtsmanschetten

☞ Redondoball

☞ Gleitmatte

☞ Pilates

☞ Fit Ball

☞ auf der Matte mit Eigengewicht

☞ Balance Pad

-Dehnen und Entspannung

Diese Sportstunde ist mit

dem Qualitätssiegeln

Pluspunkt Gesundheit DTB

und

Sport pro Gesundheit DOSB

ausgezeichnet

