

Neue Kurse ab 1. April

„Sport & Gesund“ lädt zum Mitmachen ein

WNT 29.3.2019

BRAUNFELS-NEUKIRCHEN

(red). Der Verein „Sport & Gesund“ Schöffengrund startet in der Gymnastikhalle in Neukirchen mit fünf neuen Gymnastikkursen und einem Nordic Walking Kurs.

Los geht es mit dem „Gymnastikkurs 55 +“ am Montag, 1. April, von 18 bis 19 Uhr. Es werden altersgerechtere Lockerungs- Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen durchgeführt.

Am Donnerstag, 11. April, findet ein Intervalltraining für Jugendliche von 17 bis 18 Uhr statt.

Von 15 bis 16.30 Uhr startet am Samstag, 13. April, der

Nordic Walking Kurs, der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert.

Das Alltags-Trainings-Programm ab Mittwoch, 17. April, von 10.30 bis 11.30 hilft, die für den Alltag wichtigen Fähigkeiten von Menschen ab 60 Jahren möglichst alltagsnah zu trainieren.

Ab Dienstag, 7. Mai, werden von 10.30 bis 12 Uhr und von 18 bis 19.30 Uhr zwei Yoga-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten.

Anmeldungen sind im Internet auf <https://sport-und-gesund.de/veranstaltungen> erforderlich.