

»Bewegungstraining«

im Sportverein
Warnow Papendorf e.V.



#Bewegungsmangel

#Muskelabbau

#einseitige Belastung

#Rückenschmerzen

#Schulter- Nackenprobleme

»Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.« C. Ochsenius

#Spaß an Bewegung

#Muskelaufbau

#Körperwahrnehmung

#Koordinationsvermögen

Für wen?

Training für Frauen und Männer, welche sich angeleitet in der Gruppe einfach wieder mehr bewegen wollen.

Ziel?

Es geht darum Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Kraft zu verbessern und Anreize für weiter sportliche Aktivität im Alltag zu setzen.

Wann?

Start: 02. August 2021
montags 18:00 – 19:00 Uhr

Wo?

Sporthalle
Warnowschule Papendorf

Wer macht's?



Peter Lüdtkke, 58 Jahre
Übungsleiter - Sport in der Rehabilitation (Orthopädie)

Was?

Fitness Elemente aus verschiedenen Sportarten
Mobilisierungsübungen
Stabilisierungsübungen
Spiel
Dehnung
Entspannung

Womit?

eigenem Körpergewicht
Tennisball
Sprungseil
Gummiband
kleinen Gewichten
Ball
...

Bitte Sportmatte, Handtuch, Getränk und hallenfähige Schuhe mitbringen!

Anmeldung:

Sportgemeinschaft Warnow Papendorf e.V.
Ansprechpartner: Peter Lüdtkke

E-Mail: peter.luedtke@posteo.de