


Cardio-Aktiv -


Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt




 Allgemeines Bewegungsprogramm mit Schwerpunkt Herz-Kreislauftraining für gesunde Erwachsene.

 Für Neu- und Wiedereinsteiger.

 Variantenreiches Heranführen an das Herz-Kreislauf-Training

 Inhalte des Programms:
Bewegungsformen wie Power-Walking,
Walk-Aerobic, Zirkeltraining und Spielformen



 Ziel:
durch Spaß und Freude an vielseitig erfahrenem,
ausdauerorientiertem Sport sowie mit Hilfe des erworbenen
theoretischen Wissens langfristig regelmäßig körperlich aktiv
zu bleiben, um letztendlich Bewegungsmangelkrankheiten
wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Osteoporose, etc.
vorzubeugen.



Kursbeginn:	Mittwoch, 05. Februar 2020 11:00 - 12:10 Uhr
Kursleitung:	Bernhard Röhrig, Sportwissenschaftler
Kursdauer:	12 Wochen
Ort:	Neue Jahnturnhalle Philosophenstraße 12 (Jahnwiese) 67547 Worms
Kursgebühr:	60,- € Krankenkassen können den Kurs auf Antrag bezuschussen!
Anmeldung:	TGW-Geschäftsstelle Telefon: 0 62 41 / 2 57 17 E-Mail: geschaeftsstelle@tgworms.de