

Familienbildungsstätte Sankt Augustin

Schnupperkurs - Outdoortraining für Frauen in Hennef

Das Outdoortraining ist ein funktionelles Ganzkörpertraining und richtet sich an Frauen jeden Alters und erfordert keinerlei Vorkenntnisse.

Der Fokus des einstündigen Trainings liegt auf der Stärkung der Ausdauer durch Walken. Zusätzlich stehen Kräftigungs- und Dehnübungen auf dem Programm. Der Beckenboden wird ebenfalls gezielt gestärkt.

Sport in der Natur ist etwas ganz Besonderes und eine Wohltat für Körper und Geist. Nach dem Training ist der Alltagsstress passé und man fühlt sich erholt.

Wichtig zu wissen: Die Übungen werden an das Leistungsniveau der Teilnehmerinnen individuell angepasst.

*Die Veranstaltung wird vom Katholischen Familienzentrum Geistingen-Hennef-Rott finanziell unterstützt.

Kurs-Nr.: 2024-RG-965*

Termin: Freitag, 19. April 2024, 16:30-17:30 Uhr (6 Treffen)

Ort: Kurpark Hennef

Leitung: Frau Janina Hoffmann (Diplom-Sportlehrerin, Trainerlizenz C)

Kosten: 9,00 € insgesamt pro Person

**Anmeldung und Informationen unter
Lebenshilfe Bildung Familienbildungsstätte Sankt Augustin
Bonner Str. 68a – 53757 Sankt Augustin**

Tel. 02241/ 34 18 38

fab-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de

www.fabi-rheinsieg.de