

Fit mit Musik

Sie möchten:

- Ihre Ausdauer trainieren,
- ein effektives Ganzkörpertraining betreiben,
- abnehmen,
- entsprechend Ihren körperlichen Beschwerden gut und individuell betreut werden,
- viel Spaß haben?

Bei uns werden Sie in **Kleingruppen** langsam an eine sanfte Trainingsform herangeführt.

Sie lernen die Technik eines **gelenkschonenden, rückergerichten, dem neusten Stand der Sportmedizin entsprechenden, gesundheitsorientierten Ausdauertrainings** mit Hilfe von Musik, welches von Frauen und Männern zu jeder Zeit durchgeführt werden kann.

Kursinhalt:

Ihnen wird langsam die Technik der Übungen mit Hilfe von Musik vermittelt und mit jeder Menge Spaß praktisch umgesetzt. Ungeübte und sportlich Unerfahrene können jederzeit einsteigen.

Kursdauer:

Kurs: 10 oder 20 Einheiten à 60 Minuten

Teilnehmerzahl:

Ein Kurs findet ab 5 Personen bis 10 Personen statt.

Kurstermine:

Genauere Termine erfragen Sie bitte direkt bei Tamara Weigelt.

Telefon: (01 71) 2 71 32 51

Telefax: (0 61 31) 14 49 545

E-Mail: tamara.weigelt@t-online.de

Kursleitung:

Sie werden von einem qualifizierten Trainer-Team betreut.

Dieses Team wird geleitet von Tamara Weigelt, in der Prävention und Rehabilitation tätigen Trainerin/ Therapeutin (Rückenschulleiterin, DNV Basic-Instruktorin (Deutscher Nordic Walking Verband), ausgebildete Aqua-Instruktorin) mit freiberuflicher Tätigkeit in der ambulanten Rehabilitation sowie Medizinischen Trainingstherapie