

Die SG 1920 Badenheim e.V. lädt ein:

# Move and Smile

Einführung

**Kursbeginn:** Freitag, 05.05.2017

**Kursende:** 14.07.2017

**Uhrzeit:** 19:00 – 20:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** „Badenheimer Hof“, Badenheim

**Kursgebühr:** 40 € für Nichtvereinsmitglieder  
10 € für Vereinsmitglieder

**Kursleiterin:** Gaby Vogt



infos & anmeldung

**Gaby Vogt**

06721/186970

## inhalt & ziele

### Inhalte:

- Funktionelle Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur
- Durchführung komplexer Bewegungsabläufe
- Übungen zur Rumpfstabilisation mit und ohne Handgeräte

### Lernziele:

- Kräftigung der Muskulatur
- Steigerung der allgemeinen Fitness
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten
- Förderung des allgemeinen Wohlbefindens