

Das Motiv zur Initiative.

Die direkten Auswirkungen von Bewegungsmangel, die da seien, Gewichtszunahme und gleichzeitiger Abnahme von Muskelmassen und Beweglichkeit, sind mittlerweile allgemein hin bekannt. Auch die Tatsache, dass indirekte Erkrankungen, wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck, sich mit etwas mehr Bewegung in vielen Fällen hätten vermeiden lassen können, ist auch längst kein Geheimnis mehr.

Dabei bedeutet körperliche Fitness nicht unbedingt grenzenloses Schwitzen unter gestemmt Gewichten. Vielmehr kann im Alltag einiges mehr an Bewegung integriert werden. Wer die richtige Freizeitbeschäftigung für sich gefunden hat, kann dem Spaß am Gesundsein kaum widerstehen.

Spaß am Gesundsein.

Alle Sportveranstaltungen sind gesundheitsorientiert aufgebaut. Also eine Mischung zur gleichzeitigen und ausgewogenen Schulung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Jedoch soll der Spaß keinesfalls zu kurz kommen. Die Kurse in dieser Woche wurden speziell ausgewählt, um ein breites Interessenpublikum anzusprechen. Damit auch Anfängern in Fitnesskursen ein kleiner Einblick in die Bewegungsabläufe und die Kraftbeanspruchung während körperlicher Betätigung vermittelt werden kann.

Denn die Motivation dieser Veranstaltungen besteht insbesondere auch darin, zum Nachmachen und zuhause Weitermachen zu begeistern. Und vielleicht kann der ein oder andere auch dadurch zu einem etwas gesünderem Alltag finden. Wenn es gilt, den Auswirkungen des Bewegungsmangels den Kampf anzusagen.

Sport- & Bewegungswoche

In 9 Tagen ein wenig ändern.

Veranstalter der Sport und Bewegungswoche sind das Zentrum für Therapie und Freizeit GmbH Rochlitz unter Dirk Richter und Gruppenfitnesstrainerin Katja Donath. Die Kurse werden an 3 unterschiedlichen Veranstaltungsorten stattfinden. Bewegt wird sich nämlich zu Land, zu Wasser und an der frischen Luft.

Studio-Kurse

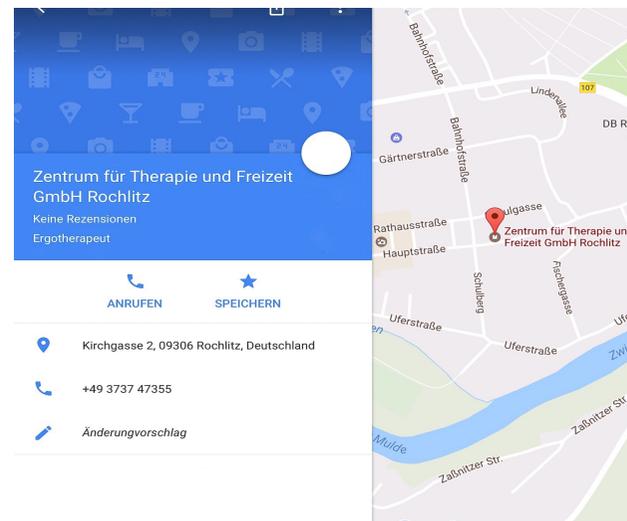
Die Innenraum-Kurse werden in den Räumlichkeiten des Zentrum für Therapie und Freizeit GmbH Kirchgasse 2, Rochlitz stattfinden.

Kurse im Freien

Treffpunkt für die Kurse an der frischen Luft wird die Wiese vor der Oberschule „An der Mulde“ Rochlitz sein.

Aqua-Fit

Kurse zu Wasser werden im Schwimmbad der Oberschule „An der Mulde“ Rochlitz Schulberg 9 abgehalten.



MULDENTALER Frühlingserwachen

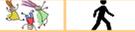
Sport- und Bewegungswoche

Zentrum für Therapie und Freizeit GmbH Rochlitz

Rochlitz | 01 - 09. April 2017

INFO: <http://kadofaible.com/link/sport/>



	Samstag 1.4.	Sonntag 2.4.	Montag 3.4.	Dienstag 4.4.	Mittwoch 5.4.	Donnerstag 6.4.	Freitag 7.4.	Samstag 8.4.	Sonntag 9.4.
10.00				YOGA  Studio 		MOBILISATION  Muldenwiese 			
11.00				AEROBIC BASIC  Studio 		AQUA GYM  Schwimmbad 			
14.00	MOBILISATION  Muldenwiese 		AEROBIC POWER  Studio 				STEP BASIC  Studio 		
15.00	AKTIV SPAZIEREN  Muldenwiese 	KREISGYM  Muldenwiese 	YOGA  Studio 				BBP  Studio 		WUNSCHKURS Studio 
16.00		AQUA ZUMBA  Schwimmbad 	BBP  Studio 			CORE MT  Studio 	FAMILIEN AEROBIC  Studio 	MOBILISATION  Muldenwiese 	AKTIV SPAZIEREN  Muldenwiese 
17.00			STRECH & RELAX  Studio 		KREISGYM  Muldenwiese 	FAMILIEN STEP  Studio 	STRECH & RELAX  Studio 	KREISGYM  Muldenwiese 	
18.15					AQUA ZUMBA  Schwimmbad 			AQUA GYM  Schwimmbad 	

Informationen

Rückmeldung	Informationen	Veranstaltungsorte	Kursangebote	Kosten
 = Gut	Informationen & Wunschkurs Abstimmung: http://kadofaible.com/link/sport/ Details & Veranstaltungskalender: http://kadofaible.com/link/kurs/	Studio	Ausdauer	3-6 Teilnehmer 15€ pro Person
 = Ok		Schwimmbad	Kraft	
 = Schlecht			Muldenwiese	Beweglichkeit
Ihre Meinung zu den Kursen: Ankreuzen & Abgeben		(Bei Schlechtwetter: Studio)	Koordination	(pro Kurs)
			Auch für Kinder	

Für alle Kurse nicht vergessen: praktische Sportbekleidung - Trinken (bestenfalls Wasser) - kleines Handtuch - großes Handtuch (welches auf dem Boden oder die Wiese gelegt werden kann)