

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

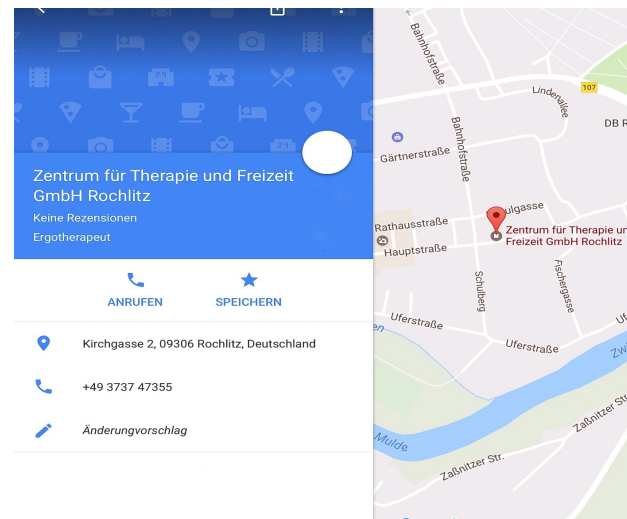
Die Innenraum-Kurse werden in den Räumlichkeiten des Zentrum für Therapie und Freizeit GmbH Kirchgasse 2, Rochlitz stattfinden.

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)