



# Gesundheitskurse

November - Dezember 2021

**Start: KW 45, 08. November 2021**

**Wann:** 5 aufeinanderfolgende Termine *(außer 22. + 23. November)*

Montag - Donnerstag: 16:30 Uhr – 17:30 Uhr

**Wo:** Fitnessraum A3 bzw. Sportplatz ob den Mühlen

**Preis:** 25 € vor Ort

**Wichtig:** Aktuelle Corona-Verordnung Sport, 3G- Regelung

**Anmeldeschluss:** 09. November 2021 *(begrenzte Plätze für Drinnen)*

**Anmeldung:** [elena.keifert@sv-diehl-bodenseewerk.de](mailto:elena.keifert@sv-diehl-bodenseewerk.de)



## **Montag: Rückenkurs**

Kräftigungs- und Mobilisationsübungen für einen starken Rücken und einen schmerzfreien Alltag.

## **Dienstag: Fitness Mix**

Je eine Übungsstunde mit Therabändern, Gymnastikbällen, Blackrolls, Brazils und Kurzhanteln.

## **Mittwoch: Zirkeltraining**

Aufwärmen, funktionelle Kräftigungsübungen und anschließendes Cool-Down

## **Donnerstag: Lauftraining für Anfänger**

Laufspezifisches Aufwärmen, Kräftigungsübungen und Laufintervalle