



# Deutsche Jugendkraft Rhede 57 e.V.

## Anfänger - und Wiedereinsteiger



### Übungsleiterin

**B –Lizenzinhaberin Haltung und Bewegung**  
**Schwerpunkt: Sport in der Prävention**

Sabine Tepassee

Tel.:  
0 28 72 / 919 99 86  
Handy:  
0171 / 444 84 20

**Zielgruppe:** 30 bis 60+ Jahre (m/w)

## Trainingszeiten

**Dienstag** 18:45 - 19:45 Uhr (Sporthalle Realschule)

## Zielgruppe

Dieses Sportangebot richtet sich an alle Frauen und Männer, die den **Spaß** an der Bewegung (wieder-)entdecken möchten, locker bleiben oder wieder gelenkiger werden wollen, egal ob es nach einer längeren Pause der Wiedereinstieg ist oder auch der erstmalige Versuch, einfach einmal auszuprobieren, wie die **Mobilisierung** des Körpers und seiner Muskeln die „**Haltung**“ im Alltag positiv beeinflussen kann.

Die Stunde klingt mit einer wohltuenden Entspannungsphase (PMR, Atemübungen, Traumreise u.ä.m.) aus.

## Inhalt

- behutsames Aufwärmen
- gymnastische Übungen im Stand und auf der Matte
- Lockerungs- und Dehnübungen
- Entspannung
- u.a. unterstützt von Kleingeräten und Musik.

## Ziel

- Stärkung des Gleichgewichts
- Koordinationsförderung
- allgemeine Kräftigung der Muskulatur
- erholsamen Entspannung
- Spaß in einer Gruppe mit max. 15 Teilnehmern

**Dieses und alle anderen Angebote unter : [www.djk-rhede.de](http://www.djk-rhede.de)**