

## AEROBIC

### Mix mit Wirbelsäulengymnastik und Muskelkräftigung von Bauch, Beinen, Po



**Es geht wieder weiter. Am Donnerstag, 05.01.2023 beginnt im Rahmen des Netzwerks für Betriebliche Gesundheitsförderung erneut der Aerobic-Kurs**

Der Kurs findet bis zum 30.03.2023 **jeweils donnerstags von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr, im Schwert-Gymnasium, Speyer, Sporthalle Keller** statt. (Evtl. zwischenzeitlicher Einstieg jederzeit möglich). Es kann zweimal unverbindlich eine Schnupperstunde gemacht werden.

Die Kursleitung übernimmt **Frau Rita Nord**, Übungsleiterin des DSB und beschäftigt bei der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz, Speyer. Jede Lehrgangsstunde beginnt mit einer Mobilisierungs- und Aufwärmphase. Bei flotten Rhythmen (höhere Pulsfrequenz) werden anschließend Oberkörper und Beine gekräftigt.

Nach der Pulsberuhigung erfolgt das Dehnen (Stretching) zu entspannender Musik. Neben dem Konditionstraining liegt der Schwerpunkt auf der Wirbelsäulengymnastik (präventive Rückenschule) und der Kräftigung der Muskulatur von Bauch, Beinen und Po. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bringen Sie bitte **Gymnastikmatte**, Handtuch, Getränk, feste Turnschuhe und vor allem gute Laune mit.

Das Hygienekonzept für den Sport im Innenbereich ist für alle Teilnehmer verpflichtend und wird nach Kursanmeldung jedem Kursteilnehmer übersendet.

Die **Kursgebühr** beläuft sich auf 30.-Euro.

**Anmeldungen** richten Sie bitte per E-Mail an [rita.nord@drv-rlp.de](mailto:rita.nord@drv-rlp.de).

**Ihr Arbeitskreis Gesundheit** im Netzwerk Betriebliche Gesundheitsförderung Speyer