

Regio 2025

Workshop 8:

Gemeinsam aktiv mit beneFit (Bewegungsworkshop)

Kurzbeschreibung:

In diesem Workshop steht die Freude an Bewegung für alle im Vordergrund. Wir starten mit einer Aufwärmung, die das Herz-Kreislauf-System anregt und den ganzen Körper in Schwung bringt.

Anschließend trainieren wir gemeinsam mit einfachen Übungen, die jede*r mitmachen kann – ganz ohne Sportkleidung oder spezielle Materialien. Ob im Stehen, im Sitzen oder mit leichter Unterstützung, unsere Trainer*innen zeigen verschiedene Optionen, damit alle sich wohlfühlen und mitmachen können.

Zum Abschluss gibt es eine entspannende Phase mit wohltuenden Dehnübungen. Ganz gleich, welche Fitnesslevel oder Beweglichkeit – hier ist jede*r herzlich willkommen, in Alltagskleidung und ganz ohne Druck aktiv zu sein.

Moderatoren von beneFit e. V., Freiburg - beneFit e.V.

(<https://benefit-bewegung.de/ueber-uns/>)

15.08.2024