



!! Neu !!

Gesundheitskurs !

Fit für mehr Bewegung - Präventives Ausdauertraining

Sie möchten sich wieder mehr bewegen ? Ihre letzte Sportstunde ist schon etwas länger her, Puste gleich null und Sie trauen sich den Schritt in eine bestehende Sportgruppe nicht zu?

Dieser Kurs soll Ihnen dabei helfen, eine Grundaussdauer für das Vorhaben „zurück in den Sport“ herzustellen, um somit künftig mit Bewegung wieder etwas präventiv für Ihre Gesundheit zu tun.

Während der 10 Kurseinheiten werden wir durch kleine Aufwärmspiele, Laufvarianten und Zirkelheiten, sowie 2 kleine Walkingeinheiten wieder mehr Ausdauer aufbauen. Entspannungs- und Mobilisationsübungen sowie das Aufgreifen der Themen Gesundheit, Stress, Ernährung etc. runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Dieser Kurs trägt das Siegel „Deutscher Standard Prävention“ und ermöglicht ein Kostenzuschuß durch viele Krankenkassen.

Kursstart: Montag, 17. September 2018 um 19.30-20.30 Uhr

Kurseinheiten: 10 x

Kursort: Gähalle Bondorf

Kursleitung: Yvonne Endler-Fritsch

Kursgebühr: 40,-- € (Vereinsmitglieder), 55,-- € (Nicht-Mitglieder)



Kontakt/Anmeldung :
yvro-fritsch@t-online.de
oder Tel: 8526 Ewald Weiss

