Bewegung in der Natur ist ein zentraler Baustein unserer Gesundheit

„Bewusste Bewegungen in der Natur bewirken einen doppelt positiven Effekt auf die Gesundheit. Der gesamte Körper wird mit gezielten Übungen des ganzheitlichen Athletik Trainings im Freien aktiviert“, erläutert Annette Wiesneth, Übungsleiterin des TSV Reinhausen e.V.

Outdoor Sport

Wir trainieren gemeinsam Wahrnehmung, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, der Alltagstransfer wird einbezogen und die Freude an der gesunden Bewegung motiviert, langfristig den Körper beweglich und fit zu halten:
Zusammen sporteln für ein nachhaltiges Wohlbefinden!

Treffpunkt: an der Turnhalle Reinhausen

Kursumfang: 12 Kurseinheiten à 90 Minuten

Kurstermine: ab sofort, freitags von 8:30 bis 10:00 h

Kursbeitrag: 126,- Euro. Der Kurs ist nach § 20, SGB V präventionsgeprüft und wird von den gesetzlichen Krankenkassen zu 70 bis 100% bezuschusst. Von der AOK wird er mit dem Gesundheitsgutschein komplett übernommen.

Info und Anmeldung: Annette Wiesneth, TSV Reinhausen e.V.,
Übungsleiterin für Gesundheits- und Rehasport,
wiesneth@nedde.net, Tel.: 05592 2017640

Veranstalter: https://tsv-reinhausen.de/gesundheitssport/