



Sie suchen einen Einstieg in sportliche Betätigung, möchten nach langjähriger Unterbrechung wieder aktiv werden oder einfach fit bleiben?

In diesem Kurs trainieren Sie unter Gleichgesinnten und verbessern dadurch nachhaltig Ihr Wohlbefinden. Sie trainieren schwerpunktmäßig Ihre Kraft und Ausdauer und verbessern nebenbei Ihre Beweglichkeit und Koordination. Die Kraft wird durch abwechslungsreiche Kräftigungsübungen und die Ausdauer spielerisch, mit Musik und motivierendem Stationstraining verbessert.



# Allgemeines Gesundheitstraining

NOCH PLÄTZE FREI

## Haltung und Bewegung

freitags, ab 3.Nov.23 von 9:00 - 10:30 Uhr

Zahlreiche Tipps für zu Hause erleichtern den Transfer in Ihren Alltag und schon bald werden Sie die positiven Wirkungen des Trainings spüren. Spaß und Freude an der Bewegung kommen dabei nie zu kurz.

Kursumfang: 8 Kurseinheiten à 90 Minuten

Termine: ab 03. November 2023 in Reinhausen, Sporthalle

Uhrzeit: freitags, 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr

Kursbeitrag: Gesetzliche Krankenkassen erstatten bis zu 100% des

Kursbeitrags von 95,- Euro. Er ist nach § 20, SGB V von den Krankenkassen präventionsgeprüft, anerkannt und wird z. B. von der AOK mit dem Gesundheitsgutschein komplett übernommen.

Trainerin für Präventions- und Rehasport: Annette Wiesneth

[wiesneth@nedde.net](mailto:wiesneth@nedde.net), Tel.: 05592 2017640

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