



Gesundheit im Fokus: Neuer Haltungs- und Bewegungskurs startet!

Gesundheit ist unser höchstes Gut, und mit diesem Kurs möchten wir Sie dabei unterstützen, aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun. Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer*innen und gemeinsame Stunden voller Bewegung, Spaß und Gesundheit!



Gesundheitssport

freitags, ab 26. April von 9:00 bis 10:30 Uhr

Kursinhalte:

- **Haltungsverbesserung:** Erfahren Sie, wie Sie Ihre Haltung im Alltag verbessern können, um Rückenschmerzen vorzubeugen und eine bessere Lebensqualität zu erreichen.
- **Beweglichkeitstraining:** Durch gezielte Übungen fördern Sie Ihre Beweglichkeit und steigern gleichzeitig Ihre körperliche Fitness.
- **Faszientraining:** Professionelle Anleitung von effektiven Übungen
- **Entspannungstechniken:** Lernen Sie Entspannungstechniken, um Stress abzubauen und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Kursumfang: 10 Kurseinheiten à 90 Minuten

Termine: ab 26. April 2024 in Reinhausen, Sporthalle

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

Die Teilnahmegebühr beträgt 105,00 Euro und beinhaltet alle Kursmaterialien sowie die kompetente Anleitung durch unsere erfahrene Gesundheitstrainerin. Der Kurs ist nach § 20, SGB V von den Krankenkassen präventionsgeprüft, wird bis zu 100% bezuschusst und von der AOK mit dem Gesundheitsgutschein komplett übernommen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Altersgruppen und Fitnesslevels und ist eine hervorragende Gelegenheit, etwas Gutes für Ihre Gesundheit zu tun.

Trainerin: Annette Wiesneth, wiesneth@nedde.net, Tel.: 05592 2017640

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