



Gesundheit im Fokus: Kurs Haltung und Bewegung!

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

mittwochs, ab 5. Februar von 9:00 bis 10:30 Uhr

**Kursinhalte:** Haltungsverbesserung, Beweglichkeitstraining, Faszientraining, Entspannungstechniken

**Kursumfang:** je 10 Kurseinheiten à 90 Minuten

**Termine:** ab 5. Februar 2025 in Reinhausen, Feuerwehrhaus

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.

**Anmeldung bei der Trainerin:** Annette Wiesneth,  
wiesneth@nedde.net, Tel.: 0179 1017454

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