

# „Fit und gesund“



Freitags ab 09. Jan. 2026

von 9:00 bis 10:30 Uhr

und

von 10:30 bis 12:00 Uhr

In dem Kurs „Fit und gesund“ stärken wir unsere Haltung und Beweglichkeit, verbessern unsere körperliche Fitness und Kondition und steigern unser Wohlbefinden mit Wahrnehmung und Entspannung.

Unsere Trainerin für Präventions- und Rehasport, Annette Wiesneth, vermittelt die richtigen Übungsausführungen und die gesunden Auswirkungen für den Alltag.



Kursumfang: 11 Kurseinheiten à 90 Minuten

Ort: Reinhausen

Kursgebühr: 126,- Euro. Der Kurs ist nach § 20 SGB V anerkannt und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Anmeldung bei Annette Wiesneth, Tel.: 0179 1017454  
[gesundheitssport@tsv-reinhausen.de](mailto:gesundheitssport@tsv-reinhausen.de)