

NEUES BEWEGUNGSANGEBOT

im TV Bodenheim

Gesundheit fällt nicht vom Himmel!

Beschwerden durch Bewegungsmangel kann wirksam durch gezielte Gymnastik vorgebeugt werden. Je besser trainiert Ihre Muskeln sind, je leistungsfähiger Ihr Herz-Kreislauf-System ist und je leichter es Ihnen fällt, trotz der Alltagsbelastungen zu entspannen, desto besser sind Sie auch vor den Risiken von Zivilisationskrankheiten geschützt.

Wenn Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun wollen, dann nehmen Sie teil an unserem neuen Kursprogramm:

„Fit & Gesund – ein 60 min Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness“

In einer Gruppe von Menschen, die wie Sie Ihren Körper fit halten wollen, erlernen Sie unter fachkompetenter Anleitung speziell qualifizierter Übungsleiter/-innen ein Übungsprogramm zur Kräftigung der Muskulatur, das eingebettet ist in einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Herz-Kreislauf-Aktivierung, Bewegungsspielen, Wissensvermittlung und Entspannung.

Dabei soll der Kurs nicht nur Ihre Gesundheit fördern, sondern vor allem Spaß machen und Freude an der Bewegung bringen.

Der Kurs ist besonders für Einsteiger und/oder Ungeübte geeignet. Das Kursprogramm ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig.

Sind Sie interessiert? Dann machen Sie mit! Sie sind herzlich willkommen!!

Ort: Sport- und Kulturzentrum Bürgel, Uwe-Zeidler-Ring, 55294 Bodenheim

Beginn: Donnerstag, den 18.04.24 um 09:30 Uhr

Kursdauer: 12 Termine jeweils donnerstags von 09:30 – 10:30 Uhr

Kosten: 50 €

Informationen und Anmeldung: 06135-4004; roehrig@tv1848bodenheim.de