

Allround-Gesundheitsprogramm

Beschwerden durch Bewegungsmangel können 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 Kursprogramm

Fit & Gesund

In einer Gruppe von Menschen, die wie Sie Ihren Körper fit halten wollen, erlernen Sie unter fachkompetenter Anleitung einer speziell qualifizierten Übungsleiterin 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 vermitteln.

Das Kursprogramm Fit & Gesund ist im Rahmen der Gesundheitsförderung von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschungsfähig.

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

Ort: Schanzschule, Habsburger Str. 11

Beginn: Montag, 09.09.2019

Kursdauer: 12 Termine, jeweils montags von 19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 50,00 €

Information und Anmeldung bei

Ingrid Häffelin

e-mail: info@psg-pforheim.de

Tel.: 01522 2985894