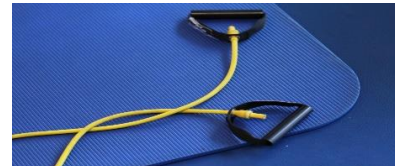


Bewegen statt schonen

**Ein präventives Ganzkörperprogramm für Erwachsene (m/w/d)
(zertifiziert als Präventionskurs nach § 20 SGB V*)**



Ziel des Kurses ist, Freude an Bewegung zu wecken, die Fitness und Kraft zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern.

Neben Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung, liegt der Fokus auf komplexe, funktionelle Stabilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen. Aber auch sogenanntes „Brain Gym“ (Gehirntraining in Kombination mit Bewegung) oder Entspannungsübungen fließen in die Kurseinheiten mit ein.

Leitung: Karin Nowakowski, Übungsleiterin B – Sport i.d.Prävention,

Ort: Neue Gymnastikhalle beim TuB-Vereinsheim,
Alfred-Flender-Str. 215, 46395 Bocholt-Mussum

Kurs 5: 10x Dienstag, 01.09. bis 01.12.26, 17:30-19:00 Uhr

Gebühr: Mitglieder**: 20,00 €, Nichtmitglieder: 60,00 €

Kurs 6: 10x Donnerstag, 03.09. bis 03.12.26, 17:30-19:00 Uhr

Gebühr: Mitglieder**: 20,00 €, Nichtmitglieder: 60,00 €

Anmeldung: Telefon: **02871 / 228 661**

Mail: k.nowakowski@hotmail.de

*) bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob sie sich an den Kursgebühren beteiligt

**) gültig für Mitglieder von SC TuB Mussum 1926 e.V.