



PRÄVENTIONS - KURS - OUTDOOR
zertifiziert von den meisten gesetzlichen Krankenkassen!

HALTUNG & BEWEGUNG durch Ganzkörpertraining

Kurs ID 39999

Du sitzt zu viel und hast zu wenig Bewegung, dadurch fühlst du dich manchmal verspannt, unbeweglich und kraftlos? Dann ist dieser Präventions Kurs genau das Richtige für dich. In diesen 12 Wochen bringe ich mehr Bewegung, Aktivität und Schwung in dein Leben, mit der Intention es dauerhaft in deinen Alltag mit einzubinden. Wir machen gemeinsam gesundheitsfördernde Kräftigungs-, Stabilisierungs- und Ausdauer-Übungen. Du wirst sehen, wie viel SPAß, SPORT in der Gruppe und an der frischen LUFT macht.

Bewegung ist der Motor für körperliches und seelisches Wohlbefinden.

AB **FREITAG** 13. SEPTEMBER 2019

- ZEIT 8:30 -9:30 UHR
- DAUER 12 WOCHEN
- TREFFPUNKT AN DER GOLDENEN BADEWANNE IN RANDERSACKER
- KOSTEN: 100 EURO

Da es sich hierbei um einen zertifizierten Kurs handelt, übernehmen die meisten gesetzlichen Krankenkassen bis zu **90%** der Kursgebühr. Der Teilnehmer trägt daher nur einen kleinen Teil der Kosten selbst. Bei einer Buchung ohne Kostenübernahme gelten die üblichen Gebühren von € 30,- für Mitglieder und € 50,- für Nicht-Mitglieder der SGR.

- AUSSTATTUNG: SPORTBEKLEIDUNG UND LAUFSCHUHE, GETRÄNK UND ISOMATTE AUF DEM RÜCKEN
- ANMELDUNG BEI YVONNE RAMOS GÁLVEZ - 0177 26 31 33 6 - WHATS APP

