



GESUND UND FIT

**BEWEGUNG INS
LEBEN BRINGEN**

Start
12.01.2015!

Ziel dieses Gesundheitssportkurses ist die Stärkung der wichtigsten Ressourcen wie Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination. Er ist gut geeignet, um Ausdauersportarten wie Laufen und Radfahren zu ergänzen. Es wird mit Hanteln, Therabändern, Balance-Pads und dem Flexibar gearbeitet.

Zielgruppen sind Personen im Alter zwischen 30 - 60 Jahren mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und Wiedereinsteiger. Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich.

Es soll in 10 Einheiten zu einer Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes hingeführt und Spaß an der Bewegung vermittelt werden.

Der Kurs wird geleitet von Präventions-Übungsleiterin Susanne Schwarz-Everding.

NEUER KURS

Start

Montag, 12. Januar 2015
18.00 - 19.00 Uhr
Sporthalle am Oberstenhof,
Bückeburg
10 x bis zu den Osterferien!!

Kosten

Nichtmitglieder EUR 45,-
Vereinsmitglieder des
VfL Bückeburg EUR 20,-
Abteilungsmitglieder Fitness frei

Anmeldung und Information

Bitte telefonisch bei
Susanne Schwarz-Everding
unter 05722 26544

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Stand: 12/2014 | Änderungen vorbehalten