

Kurs Fit & Gesund

Einstiegskurs in eine gesundheitsförderliche und körperlich-sportliche Aktivität

Ab Mittwoch, 06.4.2022, von 18.00 - 19.00 Uhr startet die Sportvereinigung Röt-Schönegründ mit dem neuen Kurs "Fit und Gesund", mit der lizenzierten Übungsleiterin Ulrike Gaiser.

Es handelt sich um einen Einstiegskurs für Erwachsene (w/m/d) mit Bewegungsmangel, Anfänger und Wiedereinsteiger.

Ziel ist es die körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness zu verbessern, mit der langfristigen Bindung an Sport und Bewegung.

Schwerpunkte sind die 5 Fitnessfaktoren Ausdauer, Kraft sowie Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit.

Der Kurs ist zertifiziert und präventionsgeprüft.

Bei regelmäßiger Teilnahme werden die Kosten von fast allen Krankenkassen zu 80 % übernommen.

Infos

Bei der Übungsleiterin Ulrike Gaiser, Tel.Nr. 0177 325 1580 oder bei der Abteilungsleiterin Kurse Sabine Armbruster, Tel.Nr. 0176 4151 6689.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Für alle Teilnehmer gelten die tagesaktuellen Coronaregeln.

Veranstalter: Sportvereinigung Röt-Schönegründ e.V.