

GESUNDHEITSKURS

HALTUNG UND BEWEGUNG DURCH GANZKÖRPERTRAINING



Die Gebühren
(90€) übernimmt
die Krankenkasse

Zertifizierter Kurs durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention

Sie sitzen zu viel, bewegen sich im Alltag zu wenigen sind öfter gestresst? Mit dem Präventionskurs können Sie etwas für sich, ihre Haltung und ihre Gesundheit tun. Mit der gezielten Wissensvermittlung bekommen Sie immer Hilfestellung, wie Sie ihren Alltag aktiver und gesundheitsförderlich gestalten können. In der Gruppe erleben Sie, dass die Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen Spaß macht und Sie über den Kurs hinaus für Bewegung in ihrem Alltag motiviert sind.

KONTAKT:

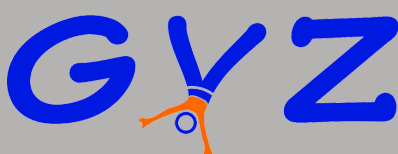
Gymnastikverein Zehren e.V.
Pia Döring
E-Mail: pia.doering@gymnastik-
zehren.de
Telefon: 015141243428

ADRESSE:

Sportzentrum Schieritz
Am Sportplatz 3a
01665 Diera-Zehren OT Zehren

TRAININGSZEITEN:

ab dem 16.10.2024
mittwochs von 19-20:30 Uhr



Gymnastikverein Zehren e.V.

FÜR FRAGEN STEHE ICH GERN ZUR VERFÜGUNG
ANMELDUNG ERFORDERLICH!

WWW.GYMNASTIK-ZEHREN.DE