

## Kurse 1. Quartal 2019

### **Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining**

Sie sitzen viel, bewegen sich zu wenig, fühlen sich manchmal ein bisschen unbeweglich und verspannt?

Dann ist ein Bewegungskurs bestimmt das Richtige für Sie!

In unseren Kursen möchten wir neuen Schwung, Aktivität und Beweglichkeit in Ihr Leben bringen.

Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander. In der Gruppe erlernen Sie Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und zu gesundheitsfördernde Alltags- und Freizeitbewegungen.

Sie erleben, dass Bewegung miteinander Spaß macht und Sie der Motor für Ihr körperliches Wohlbefinden ist.



### **Kurs 1 Fit am Dienstag mit Cordula**

**Kursleitung:** Cordula Eschbach

**Nr. 193**

**Wann:** Di. 08.01.-09.04.2019 (12x)  
08.45 – 09.45 Uhr

**Wo:** TSG Sportzentrum, Ringerhalle

**Kosten/ Kurs:** 42,- € für Mitglieder  
66,- € für Nichtmitglieder

### **Kurs 2 Für „Sie“ und „Ihn“ am Abend**

**Kursleitung:** Heike Mehrmann

**Nr. 194**

**Wann:** Di. 08.01.-09.04.2019 (8x)  
19.45 – 20.45 Uhr

**Wo:** TSG Sportzentrum, Gerätehalle

**Kosten/ Kurs:** 28,- € für Mitglieder  
44,- € für Nichtmitglieder

### **Kurs 3 Für „Sie“ und „Ihn“ Ü 65**

**Kursleitung:** Cordula Eschbach

**Nr. 195**

**Wann:** Do. 10.01.-11.04.2019 (12x)  
08.45 – 09.45 Uhr

**Wo:** TSG Sportzentrum, Sporthalle

**Kosten/ Kurs:** 42,- € für Mitglieder  
66,- € für Nichtmitglieder

### **Kurs 4 Fit am Donnerstag mit Cordula**

**Kursleitung:** Cordula Eschbach

**Nr. 196**

**Wann:** Do. 10.01.-11.04.2019 (12x)  
10.00 – 11.00 Uhr

**Wo:** TSG Sportzentrum, Gerätehalle

**Kosten/ Kurs:** 42,- € für Mitglieder  
66,- € für Nichtmitglieder

### **Kurs 5 Fit am Freitag mit Steffi**

**Kursleitung:** Stefanie Mense

**Nr. 197**

**Wann:** Fr. 11.01.-12.04.2019 (12x)  
08.45 – 09.45 Uhr

**Wo:** TSG Sportzentrum, Gerätehalle

**Kosten/ Kurs:** 42,- € für Mitglieder  
66,- € für Nichtmitglieder

Unsere Kurse sind mit den Siegeln „Sport pro Gesundheit“ „Deutscher Standard Prävention“ zertifiziert und stehen für ein qualitativ hochwertiges Angebot!  
Ob Ihre Krankenkasse die Kurse bezuschusst, klären sie bitte im Vorfeld mit ihrer Kasse ab.

