



G.U.T. „gesund und munter“ im neuen Jahr!



ab Januar

„ran an den Winterspeck!“

„Sport in der Prävention“
- gesundheitsorientiertes
und abwechslungsreiches
Sport-, Spiel- und
Bewegungsangebot.

Kurs-Ort:

Sporthalle der Grundschule
Schotten
Vogelsberg-Straße 137

Kursdauer:

10 Termine je 1,5 Stunden +
Probetraining

Dienstags 18:15-19:45 Uhr

Kosten:

75,-€ *
Für TGV-Mitglieder 30,-€

Kursleitung und Anmeldung:

Iris Doll

Übungsleiter-Lizenz B
allg. Gesundheitsvorsorge-
Gesundheitstraining für
Erwachsene und Ältere



Tel.: 06044 4489

Mobil: 0175 9954362

Mail: iris-doll@t-online.de

*Krankenkassenanerkannter G.U.T. -
Kurs. Bitte erfragen sie bei ihrer
Krankenkasse die Konditionen und
die Höhe der Rückerstattung!

Probetraining

1. Stunde
Thema: Immunsystem

2. Stunde
Thema: Ernährung

3. Stunde
Thema: was/ wer ist
Pilates?

4. Stunde
Thema: Core-Training

5. Stunde
Thema: Faszien-Training

6. Stunde
Thema: Tiefenmuskulatur

7. Stunde
Thema: Gleichgewicht

8. Stunde
Thema: Rücken/-workout

9. Stunde
Nordic Walking

10. Stunde
Stressbewältigung /
Entspannung (PMR)