

„Fit von Kopf bis Fuß“ Kurs des TGV Schotten: Fit in den Winter

Mit Sport bewegt man sich Schritt für Schritt in ein gesünderes und ausgeglicheneres Leben. Ganzheitlich wird es dann, wenn man auch den „Nebeneffekten“ der sportlichen Betätigung entsprechende Aufmerksamkeit widmet: Sport hat positive Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, den Muskelapparat, die Psyche und auch auf den Geist. Sport ist mehr als Bewegung: es geht auch um das richtige Trinken und Essen, Entspannung und Gesundheit.

Kursort/ Zeit:

Sporthalle der Grundschule Schotten; Vogelsbergstraße 137
Dienstags 18:15 -19:45 Uhr

Kursdauer:

10 Termine je 1,5 Stunden + Probetraining

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



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

Probetraining/ Information
1. Stunde Thema: Füße
2. Stunde Thema: Beine u. Hüfte
3. Stunde Gleichgewicht
4. Stunde Rückenfitness- Zirkeltraining
5. Stunde Rückenfitness- Zirkeltraining
6. Stunde Rückenfitness- Zirkeltraining
7. Stunde Rückenfitness- Zirkeltraining
8. Stunde Rücken-Faszienfitness
9. Stunde Ausdauertraining im Winter
10. Stunde Stressbewältigung / Entspannung

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