



# 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)