



!! Neu !!

Gesundheitskurs !

Fit und gesund – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm !

In diesem 60 Minuten Gesundheitssportprogramm für Frau und Mann steht die Verbesserung der Kraft- und Dehnfähigkeit, sowie der Koordination- und Entspannungsfähigkeit als Ganzkörperkräftigung im Vordergrund.

Abgerundet wird das Programm mit Informationen zum Thema Gesundheit und Tipps zum ergänzenden Training für zu Hause.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Kursstart: Montag, den 18. Februar 2019 um 19.15 - 20.15 Uhr

Kurseinheiten: 10 x

Kursort: Gäuhalle Bondorf

Kursleitung: Yvonne Endler-Fritsch

Kursgebühr: 60,- € (Vereinsmitglieder), 75,- € (Nicht-Mitglieder)

Dieser Kurs trägt das Siegel „Deutscher Standard Prävention“ und ermöglicht ein Kostenzuschuss durch viele Krankenkassen.



Anmeldung bei Yvonne Endler-Fritsch

yvro-fritsch@t-online.de oder Tel 8285

