

# HALTUNG UND BEWEGUNG DURCH GANZ- KÖRPERKRÄFTI- GUNG



Sie sitzen viel, bewegen sich im Alltag zu wenig und sind öfter gestresst? Mit dem Präventionskurs können Sie etwas für sich, ihre Haltung und ihre Gesundheit tun. Im Kurs erlernen Sie effektive und vielseitige Übungen, die zum Gleichgewicht der verschiedenen Muskelgruppen beitragen. Schwächere Muskulatur wird gestärkt, verkürzte Muskelgruppen werden gedehnt. Zum Erhalt der Beweglichkeit und Stärkung einer aufrechten Haltung liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung des ganzen Körpers. Mit der gezielten Wissensvermittlung bekommen Sie immer Hilfestellungen wie Sie Ihren Alltag aktiver und gesundheitsförderlich gestalten können. Dazu gehört auch die Vermittlung von ausgewählten Dehnübungen, die ihr Wohlbefinden steigern. In der Gruppe erleben Sie, dass die Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen Spaß macht und Sie über den Kurs hinaus für Bewegung in Ihrem Alltag motiviert sind.



**Kursbeginn: 17. September 2024**

**Kursende: 10. Dezember 2024 (10 Einheiten, je 60 Min)**

**Jeweils Dienstags von 19:30—20:30 Uhr**

**Ort: Weißenstadt, Schulturnhalle**

**Kosten: 50 €**

**Übungsleiter: Günter Kaufmann**

Der Kurs ist ein zertifiziertes Angebot „SPORT PRO GESUNDHEIT“ und wird von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.

**Anmeldung:**

**Tel.: 09253/8532 oder per Mail: [guenter.kaufmann58@googlemail.com](mailto:guenter.kaufmann58@googlemail.com)**

(Es gelten die jeweils gültigen Corona Regeln)