Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining beim 1. FC Waldstein 2011 e.V.

Kursnummer: 20171102-963289

Sie sitzen viel, oder haben oft mit einseitigen Bewegungen und Belastungen zu tun und fühlen sich deshalb manchmal ein bisschen unbeweglich und verspannt?
Dann ist unser Angebot bestimmt das richtige für Sie!
In diesem Kurs möchten wir neuen Schwung, Aktivität und Beweglichkeit in Ihr Leben bringen.
Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander.
In der Gruppe erlernen Sie Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und zu gesundheitsfördernde Alltags- und Freizeitbewegungen.
In der Gruppe erleben Sie, dass Bewegung miteinander Spaß macht und Sie der Motor für Ihr körperliches Wohlbefinden sind.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Dauer/ Ort:	10 Einheiten à 90 Minuten / Beginn: Mittwoch **20.01.2021** Ende: Mittwoch **24.03.2021**, jeweils **18:30 Uhr bis 20:00 Uhr** in der **Schulturnhalle Sparneck, Weißdorfer Str. 21**
Kursgebühr:	**102,00 €** Da es sich um einen zertifizierten Kurs handelt, beteiligen sich die meisten gesetzlichen Krankenkassen an den Kosten, so dass nur ein geringer Eigenanteil für den Teilnehmer bleibt.
Kursleiter:	**Karl Sachs, Infos gerne unter E-Mail: Sachs-Sparneck@t-online.de, Telefon: 09251/899444 oder 0170/2314315**
Zielgruppe:	18 bis 49 Jahre / 50 bis 69 Jahre / ab 70 Jahren / nicht geschlechtsspezifisch

Bei Interesse oder Rückfragen wenden Sie sich bitte unter Angabe der Kursnummer *20171102-963289* direkt an den Kursleiter.

www.1fcwaldstein.de