Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND

Turngemeinde Laudenbach TGL 1889 e.V. Gesundheitssport

# *„Fit und gesund“ mit Erna*

*Im Mittelpunkt dieses 60 Minuten Gesundheitssportprogramms stehen die Fitnessfaktoren wie u.a. Kraft, Koordination, Ausdauer, die für ein gesundes Leben unerlässlich sind. Dabei steht die Verbesserung der Kraft- und Dehnfähigkeit, sowie der Koordination- und Entspannungsfähigkeit als Ganzkörperkräftigung im Vordergrund. Abgerundet wird das Programm mit vielen nützlichen Informationen zur Wirkung von sportlicher Aktivität und vielen Tipps zum ergänzenden Training zu Hause.*

*Erna Symanzig ist Übungsleiterin mit B-Lizenz in der Prävention,*
*Der Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert und somit bezuschussfähig.*

*12 Wochen - Kurs - 60 Minuten/ Kosten 84,-€*
***Donnerstag 16:45 - 17:45 Uhr - TG-Turm 2. OG***

*Bitte um online Anmeldung! Einmal darf geschnuppert werden.*
*Infos über Erna Symanzig*
***Email: Sport_Gesundheit@gmx.de oder Tel.: 06201-71822***