



**Pluspunkt
Gesundheit** 
DEUTSCHER TURNER-BUND



„Bewegen statt schonen“ mit Sonja

Bei der Kurskonzeption „Bewegen statt Schonem - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“ handelt es sich um ein 10-stündiges präventives Kursprogramm. Es ist als Einstiegsprogramm konzipiert, das sich an Erwachsene richtet, deren Lebensstil von Bewegungsarmut geprägt ist. Die 10 Kursstunden dauern jeweils 90 Minuten. Ausgehend von den sechs Kernzielen steht im Mittelpunkt der Kurseinheiten eine Ganzkörperkräftigung ergänzt mit den Komponenten „Mobilisation, Körperwahrnehmung, sensomotorisches Training, Stabilität, Dehn- und Entspannungsfähigkeit“. Dieser Kurs eignet sich auch für aktive Menschen, die Ausdauersport betreiben, bei denen aber die Beweglichkeit zu kurz kommt und die ihre weniger beanspruchte Muskulatur kräftigen wollen.

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

10 Wochen - Kurs - 90 Minuten/ Kosten 105,-€
Dienstag 08:30 - 10:00 Uhr - TG-Turm 2. OG

*Bitte um Anmeldung! Einmal darf geschnuppert werden.
online-Anmeldung über die TG-Homepage-Kurse Gesundheitssport
oder über Ingeborg Reschke*

Email: fitness@tg-laudenbach.de oder Tel.: 06201-477094