

Sport in der Prävention

Kursangebot ab März 2019,
begrenzte Teilnehmerzahl
Anerkennung der Krankenkassen



Trainerin Margot Göbel
TV Schloßborn

C-Fitness & Gesundheit
B-Haltung und Bewegung
DTB-Rückentrainerin
Stressbewältigung durch Achtsamkeit
Bewegung und Ernährung
Gesundheitsförderung für Ältere

Tag	Ort	Uhrzeit	Bezeichnung	Altersgruppe	Zertifizierung
Dienstag	Saal 1	09:30 – 10:45	Ganzkörpertraining –sanft & effektiv	Frauen	
Mittwoch	Halle	10:45 – 12:15	Bewegen statt schonen	Erwachsene gemischte Gruppe	
	Halle	14:30 – 15:45	Bewegen statt schonen	Erwachsene gemischte Gruppe	
	Halle	15:45 – 17:00	Gesundheitsförderung für Ältere	Senioren/innen	
Freitag	Saal 1	18:00 – 19:15	Rücken-Fit	Erwachsene gemischte Gruppe	
	Halle	19:30 – 21:00	Gesundheitstraining - sanft & effektiv	Erwachsene gemischte Gruppe	