



Neues Gesundheitssportangebot beim VfL Luhetal e.V.

Der VfL Luhetal e.V. bietet ab Februar ein Sportangebot unter dem Qualitätssiegel für Präventivkurse „Sport pro Gesundheit“ an.

Haben Sie längere Zeit keinen Sport getrieben? Oder vielleicht noch nie? Wollen Sie aktiv werden und suchen Sie einen Einstieg? Dann sind unsere Kurse genau das Richtige für Sie.

Am 06.02.2020 startet ein neuer Kurs für Erwachsene zwischen ca. 50 und 69 Jahren mit dem Programm „**Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung**“. In diesem Kurs setzen Sie sich aktiv mit ihrem Gesundheitsverständnis auseinander. In der Gruppe erlernen Sie Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und zu gesundheitsfördernden Alltags- und Freizeitbewegungen. Sie erleben, dass Bewegung miteinander Spaß macht und Sie der Motor für Ihr körperliches Wohlbefinden sind.

Zeit : 06.02.2020 - 26.03.2020, 18.00 – 19.00 Uhr (8 Einheiten á 60 Min.)

Ort : Turnhalle Hützel, Raubkammerweg

Leitung : Ursula Loos, Gesundheitstrainerin für Prävention und Rehabilitation

Kosten : 49,00 € für Mitglieder des VfL Luhetal e.V. / 85,00 € für Nichtmitglieder

Die Kosten werden vor Beginn des Kurses entrichtet und werden von den Krankenkassen zu 80 - 100 % erstattet. Eine Teilnahmebescheinigung wird nach dem Kurs von der Kursleitung ausgestellt.

Anmeldung : ab sofort bei

Ursula Loos: 05194 / 9707045 oder Silva Flick: 05194 / 7973

**** Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. ****

Weitere Kursangebote wie z.B. „Präventives Gesundheitstraining für Kinder“ und „Präventives Gesundheitstraining für Erwachsene“ sind in Planung.

Wenden Sie sich bei Interesse gerne bei Ursi Loos

