



Kurs „Fit & Gesund“

Einstiegskurs in eine gesundheitsförderliche und körperlich-sportliche Aktivität

Ab Montag, 15.05.2023, von 19.00 – 20.00 Uhr startet die Sportvereinigung Röt-Schönegründ mit dem neuen Kurs „Fit & Gesund“ in der Sporthalle Klosterreichenbach mit der lizenzierten Übungsleiterin Ulrike Gaiser.

Es handelt sich um einen Einstiegskurs für Erwachsene (w/m/d) mit Bewegungsmangel, Anfänger und Wiedereinsteiger.

Ziel ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness zu verbessern, mit der langfristigen Bindung an Sport und Bewegung. Schwerpunkte sind die 5 Fitnessfaktoren Ausdauer, Kraft sowie Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit.

Die Teilnahmegebühr wird von den meisten Krankenkassen anteilig erstattet.

Infos und Anmeldungen:

bei der Übungsleiterin Ulrike Gaiser, Tel. Nr. 0177 325 1580 oder beim Sportverein Abteilungsleiterin Kurse Patricia Bauert, Tel. Nr. 0172/2707139

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Veranstalter: Sportvereinigung Röt-Schönegründ e.V.