

## **FIT WERDEN - FIT BLEIBEN**

**Leitung:** Ulrike Hantmann  
**Turnhalle**

**Ort:** Martin-Heidegger-Gymnasium,

**Dauer:** 10 x 1 UE (= 60 Min.)

**Gebühr:** 30,00 €

**Teilnehmer:** 8 minimal - 16 maximal **Zeit:** 19:00 – 20:00 Uhr

**Ein Kurs zur Gesundheitsvorsorge für Einsteiger und Wiedereinsteiger. Um Risikofaktoren vorzubeugen oder sie zu mindern, ist die Gesundheitsvorsorge heutzutage sehr wichtig. Damit sie fit werden oder bleiben, ist ein regelmäßiges Training von Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Haltung erforderlich. Der Kurs zeigt ihnen Übungen, um die o. g. Fähigkeiten zu verbessern.**

**Herbst 2019 Kurs-Nr.: FGS-19202 Termin: Montag, 14.09.2019 Frühjahr 2020 Kurs-Nr.: FGS-20102 Termin: Montag, 13.01.2020**