

# **Fit und Gesund**

ein Allround- Gesundheitssportprogramm

Das Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung bietet Erwachsenen mit Bewegungsmangel durch gezielte Übungen für Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen, Koordination, Ausdauer und Entspannung die Möglichkeit, eine gesunde und sportliche Körperbalance zu erlangen. Das abwechslungsreiche Kursprogramm wird durch den Einsatz einer Vielzahl von Kleingeräten unterstützt. Übungen können und sollten in den Alltag integriert werden. Bewegungsmangel war gestern – Spaß an der Bewegung ist heute!

## **Sport pro Gesundheit Angebot**

Das Kursangebot ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig.

**Termin:** Montag 18:45 Uhr – 19:45 Uhr  
Kneipp Zentrum Soest

**Leitung:** Edelgard Tambach  
Telefon 02921 9815380

## **Ausbildung:**

Präventionsprofil  
Haltungs- & Bewegungssystem