

# **Kraftvoll und gesund den Tag gestalten**

ein Programm zur allgemeinen Kräftigung

„Bewegung ist das wirksamste und kostengünstigste Medikament für Ihre Gesundheit. Fühlen Sie sich kraftvoller, wohler und zufriedener! Am Beispiel eines allgemeinen Kräftigungsprogramms, mit einer kompetenten Übungsanleitung, setzen Sie sich aktiv mit den vielfältigen Möglichkeiten und Wirkungen von Bewegung auf Ihre Gesundheit auseinander. Im Mittelpunkt steht eine Ganzkörperkräftigung ergänzt mit den Komponenten „Mobilisation, Balance, Stabilität, Dehnfähigkeit (mit vielen aktuellen Kleingeräten).

Das Angebot richtet sich an alle interessierte und bewegungsfreudige Teilnehmer die Lust haben sich aktiv zu bewegen.

## **Sport pro Gesundheit Angebot**

Das Kursangebot ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig.

**Termin:** Montag 17:30 Uhr – 18:30 Uhr  
Kneipp Zentrum Soest

**Leitung:** Sylvia Kickelbick  
Telefon 02924 5577

## **Ausbildung:**

Präventionsprofil  
Haltungs- & Bewegungssystem