

1. FC Waldstein 2011 e.V.



1. FC Waldstein 2011 e. V. · Laubersreuth 30 · D-95213 Münchberg

An gesundheitsbewusste Damen und Herren

Sie wollen sich gesund bewegen und etwas für Ihr Wohlbefinden tun? Wir bieten Ihnen in Sparneck die Möglichkeit, es gleich zu Jahresbeginn anzugehen. Es muss diesmal nicht bei den guten Vorsätzen für das neue Jahr bleiben.

Der 1. FC Waldstein 2011 e.V. empfiehlt deshalb folgenden Präventions-Kurs:

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Kursnummer: 20171102-963290

Sie sitzen viel, bewegen sich zu wenig, fühlen sich manchmal ein bisschen unbeweglich und verspannt? Dann ist ein Bewegungskurs bestimmt das Richtige für Sie!

In diesem Kurs möchten wir neuen Schwung, Aktivität und Beweglichkeit in Ihr Leben bringen. Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander. In der Gruppe erlernen Sie Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit und zu gesundheitsfördernde Alltags- und Freizeitbewegungen.

In der Gruppe erleben Sie, dass Bewegung miteinander Spaß macht und Sie der Motor für Ihr körperliches Wohlbefinden sind.



Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Themenbereich(e): Bewegung

Dauer/Ort: 8 Einheiten à 90 Minuten, Der Kurs beginnt am 24.01.2018 in der Schulturnhalle Sparneck, Weißdorfer Straße 21, 95234 Sparneck und findet bis zum 14.03.2018 jeweils mittwochs von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr statt. **Anmeldeschluss ist der 12. Januar 2018.**

Kursgebühr: 84,00 € - **Da es sich um einen zertifizierten Kurs handelt, beteiligen sich die meisten gesetzlichen Krankenkassen an den Kosten, so dass nur ein geringer Eigenanteil für den Teilnehmer bleibt. Weitere Informationen erhalten Sie gerne von Karl Sachs, E-Mail: Sachs-Sparneck@t-online.de, Telefon: 09251/899444 oder 0170/ 2314315.**

Kursleiter: Karl Sachs

Zielgruppe:

- 18 bis 49 Jahre
- 50 bis 69 Jahre
- ab 70 Jahren
- nicht geschlechtsspezifisch

Steuernummer: 223/108/00124
Raiffeisenbank Hochfranken-West
BLZ: 770 698 70 Kontonummer: 7443552
BIC: GENODEF1SZF IBAN: DE79 7706 9870 0007 4435 52
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE73ZZZ00000767186

1. Vorsitzender: Rainer Pflug
2. Vorsitzender: Norbert Endrejat
Kassier: Michael Schuberth
Schriftführer: Sascha Sturm
Sportvorstand: Thomas Roßner