

Ein Fitnesskurs, der Freude an Bewegung vermittelt und zur Stärkung des Wohlbefindens beiträgt!

Das ist das Motto unseres Präventionskurses.

Fitness ist ein bewegter, aktiver und Freude vermittelnder Gruppenkurs.

Der Kurs dient zur Stärkung des Wohlbefindens.

Lernen Sie verschiedene Übungen kennen, die Sie im Alltag besser unterstützen.

Was machen wir?

Wir starten mit einer Aufwärmphase zu motivierender rhythmischer Musik. Verschiedene einfache Schrittmuster bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

Im Stand üben wir das Gleichgewicht zu halten, bewegen sanft unsere Schultergelenke, die Hüfte und die Wirbelsäule, sodass diese Gelenke wieder geschmeidiger werden.

Auf der Matte kräftigen wir unsere Körpermitte und helfen dadurch Rückenbeschwerden zu vermeiden.

Sanfte Dehnübungen und eine abschließende Entspannungsphase zu ruhiger Musik bringen heilsame Entspannung.

Wir laden Sie herzlich zum Fitnesskurs ein!

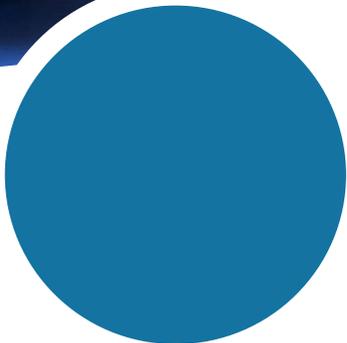
Gemeinsam möchten wir mit Spaß und Bewegung unsere Fitness stärken!

Damit wir uns in den Kursen frei bewegen können, bitten wir Sie bequeme Kleidung anzuziehen.

Zudem bringen Sie bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mit.

Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!

Die Teilnahme ist kostenlos und freiwillig!



Jetzt nehme ich mir mal Zeit für mich!

Für KundInnen des Jobcenters Mönchengladbach.

Wir möchten Sie einladen mit Spaß, Spiel und Bewegung etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun.



Termine: Der Kurs startet mehrfach im Jahr und findet mittwochs abends statt.

18.01.2024 10:15-11:15 Uhr	22.02.2024 10:15-11:15 Uhr
25.01.2024 10:15-11:15 Uhr	29.02.2024 10:15-11:15 Uhr
01.02.2024 10:15-11:15 Uhr	07.03.2024 10:15-11:15 Uhr
08.02.2024 10:15-11:15 Uhr	14.03.2024 10:15-11:15 Uhr
15.02.2024 10:15-11:15 Uhr	21.03.2024 10:15-11:15 Uhr

Veranstaltungsort und Anmeldung:

Sand21 Zentrum für Bewegung
Sandradstraße 21
41061 Mönchengladbach
Anmeldung bei Miriam Spancken unter info@sand21.de

Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: www.gkv-buendnis.de

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



GKV-Bündnis für **GESUNDHEIT**

FITNESSKURS FÜR MÜTTER

Kinder im Alter von 0-2 Jahren dürfen gerne mitgebracht werden.

Jobcenter Mönchengladbach



Projektpartner:

