

Wir laden Sie herzlich dazu ein, an dem Kurs teilzunehmen

Fitness mit Musik für Frauen

Start: Mittwoch, 17. Januar 2024
Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr
10 Termine á 60 Min.

Bitte 10 Min. vor Kursbeginn da sein!

- In diesem Kurs beginnen wir mit einer rhythmischen Aufwärmphase und Mobilisation
- Die Freude an der Musik und der Bewegung stehen im Vordergrund. Danach werden wir Bauch, Rücken, Beine und den Schultergürtel gut kräftigen. Dehnübungen und Entspannung runden die Stunde ab.

Anmeldung: siehe Rückseite



Wir laden Sie herzlich dazu ein, an dem Kurs teilzunehmen

Rückenfitness für Männer und Frauen

Start: Donnerstag, 18. Januar 2024
Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr
10 Termine á 60 Min.

Bitte 10 Min. vor Kursbeginn da sein!

- Nach einer guten Aufwärmphase werden wir die Gelenke mobilisieren, die Rumpfmuskulatur kräftigen und viele Dehnübungen durchführen, sodass Rückenbeschwerden vorgebeugt wird.

Anmeldung: siehe Rückseite

Wir laden Sie herzlich dazu ein, an dem Kurs teilzunehmen

Fitness für Mutter mit Kleinkind 0-2 Jahre

Start: Donnerstag, 18. Januar 2024
Uhrzeit: 10:15 – 11:15 Uhr
10 Termine á 60 Min.

Bitte 10 Min. vor Kursbeginn da sein!

- In diesem Kurs haben wir viel Spaß, Sport und Bewegung mit Musik.
- Tanz, Kraft und Beweglichkeit werden geübt und die Kinder sind fröhlich mit dabei.

Anmeldung: siehe Rückseite



Ihre Teilnahme an diesem Kurs ist freiwillig und kostenfrei!

Für KundInnen des Jobcenters Mönchengladbach

Wir freuen uns auf Sie!



Projektpartner:



Termine:

Die Kurse finden mehrmals jährlich statt. Für genaue Informationen kontaktieren Sie bitte Ihre/n Ansprechpartner/in im Jobcenter oder direkt die Kursleiterin, Frau Spancken.

Veranstaltungsort und Anmeldung:

Anmeldung bei Miriam Spancken unter info@sand21.de

Ort der Veranstaltung:

Sand21 Zentrum für Bewegung
Sandradstraße 21 (Nähe alter Markt)
Im Hinterhof linke Seite - 1. Etage
Parkplätze vorhanden!
41061 Mönchengladbach



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**

- FITNESS FÜR MÜTTER MIT KLEINKIND 0-2 JAHRE
- FITNESS MIT MUSIK FÜR FRAUEN
- RÜCKENFITNESS MÄNNER UND FRAUEN

Jobcenter
Mönchengladbach

