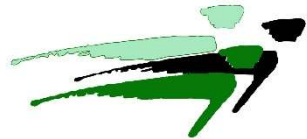




Gesundheitsprogramm

der



 TG GEISLINGEN

# Laufend unterwegs

Ein Gesundheitsprogramm, das das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ des Deutschen Leichtathletikverbands erhalten hat und von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst wird. Es widmet sich erstmals ausschließlich dem Ausdauersport Laufen und besteht aus einem Kursprogramm á 90 Minuten pro Einheit, das sich hauptsächlich an sportliche Neu- und Wiedereinsteiger richtet. Neben dem Laufen in der Natur werden Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit durchgeführt. Am Ende des Kurses soll es dem Teilnehmer möglich sein,

30 Minuten durchgehend ohne Pause zu laufen. Daneben soll der Kurs dazu beitragen, ein höheres Gesundheitsbewusstsein zu erzeugen und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

<b>Kursleitung:</b>	Martina Fuchs, Sportlehrerin
<b>Zielgruppe:</b>	Jedermann
<b>Kursdauer:</b>	Dienstags Start 14.01.2020, jeweils 18:00 Uhr
<b>Kursort:</b>	TG-Stadion
<b>Gebühren:</b>	145 € pro 12 Übungseinheiten (Zuschuss der Krankenkasse möglich)
<b>Informationen und Anmeldung:</b>	
TG-Geschäftsstelle im Eybacher Tal, Tel. 07331 – 96 111 50, Email: <a href="mailto:info@TG-Geislingen.de">info@TG-Geislingen.de</a>	