

NEU

**Raus aus dem Corona Blues
Rein in die Sportschuhe
Beweg Dich**



mit

Präventives Ausdauertraining

Fit durch den Herbst

Sie möchten sich gerne wieder regelmäßig bewegen, suchen einen (Wieder-) Einstieg und möchten Ihre Ausdauerfähigkeit verbessern? Dann ist dieser Präventionskurs bestimmt das Richtige für Sie. Es erwartet Sie ein präventives Ausdauertraining mit Gleichgesinnten. In diesem Kurs möchten wir Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Ausdauerfähigkeit nachhaltig verbessern. Sie setzen sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und erfahren mehr über die Zusammenhänge von Ausdauertraining und Gesundheit. In der Gruppe erlernen und erfahren Sie unterschiedliche Formen des Ausdauertrainings, mit und ohne Hilfsmittel, mit Spaß und Freude an der Bewegung. Darüber hinaus erleichtern Ihnen hilfreiche Tipps für zu Hause den Transfer in Ihren Alltag.

Wann: Donnerstags 9-10 Uhr
 Kursbeginn 29.09.22
 Kursende 08.12.22
 (10 x 60 min)

Wo: TSG Rheinau
 Sporthalle
 Rheinauer Ring 99
 68219 Mannheim

Kursgebühr: 75 € (wird nach erfolgreicher Teilnahme von vielen KV bezuschusst (§ 20 SGB V))

Info und Anmeldung:

info@tsg-rheinau-mannheim.de

machmit.bleibfit@gmail.com