



**NEU**

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

**mit**

**Haltung und Bewegung durch  
Ganzkörperkräftigung**

**Fit durch den Herbst**

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.

Wann:                   Donnerstags 10-11 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](mailto:info@tsg-rheinau-mannheim.de)

[machmit.bleibfit@gmail.com](mailto:machmit.bleibfit@gmail.com)