

Hassenbach

Der SV Hassenbach bietet ab

Dienstag, den 12. März 2024

PRÄVENTIVES AUSDAUERTRAINING

Durchführung des Kurses ist an die aktuell gültigen Hygienerichtlinien und -verordnungen gebunden!

Der Kurs ist vom Bayerischen Landessportverband e.V. mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ zertifiziert und von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) als Präventionskurs anerkannt und eignet sich für Menschen jeden Alters als Gesundheitsprophylaxe.

Erika Felbinger, Präventions-Übungsleiterin (BLSV, Herz-Kreislauf, Haltung und Bewegung, Zusatzqualifikation Stressbewältigung und Entspannung), zertifizierte PILATES- und YOGA-Trainerin und Gesundheitspraktikerin (Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin) führt den Kurs im Sportheim durch.

Teilnahmegebühr: 10 Kurseinheiten á 60 Minuten = 100,-- Euro

Für Nichtmitglieder des SV Hassenbach werden zusätzlich 9 Euro Pauschale für den Sportverein berechnet. Der Kurs wird aufgrund seiner Zertifizierung mit dem Gesundheitssiegel „Sport pro Gesundheit“ von den Krankenkassen mit 80 bis 100 Prozent bezuschusst. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kurstermine sind jeweils

Dienstags von 18:30 bis 19:30 Uhr

am **12. März, 19. März, 9. April, 16. April, 23. April, 14. Mai,**

4. Juni, 11. Juni, 18. Juni, 25. Juni

(Ausweichtermine: 2., 9., 16. und 23. Juli).

Bitte zu den jeweiligen Übungsstunden Isomatte, Decke, kleines Kissen, Wollsocken und gegebenenfalls Getränke mitbringen.

Informationen und Anmeldungen bei Erika Felbinger, Tel. 09351/8000031, Mobil: 0170/9037524 oder per Mail an erika.felbinger@gesund-well-fit.de möglich.