



In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer

**SPORT PRO
GESUNDHEIT**

Zertifiziertes Angebot



Gesundheitskurs 2.0



Ganzkörpertraining

sanft, kraftvoll und effektiv

- 8 Einheiten á 60 Minuten -

Wann: dienstags, von 19:00 - 20:00 Uhr

Termine: 18.04. / 25.04. / 02.05. / 09.05.
16.05. / 23.05. / 13.06. / 20.06.2023

Wo: Turngemeinde Landshut

Der Gesundheits- und Präventionskurs ist zertifiziert und nach § 20 SGB V anerkannt.

Die Kursgebühr wird, je nach Krankenkasse, zum Teil bezuschusst. Sprechen Sie deshalb bitte vorab mit Ihrer Krankenkasse.

Teilnahmegebühr:

65€ für TG-Mitglieder

79€ für Nichtmitglieder

Anmeldeformular und Onlineanmeldung unter:

• Unser "Ganzkörperprogramm
• - sanft, kraftvoll, effektiv" ist
• ein Basisprogramm zur
• Vorbeugung spezieller
• gesundheitlicher Risiken wie
• z.B. Rückenprobleme. Unser
• Fokus liegt dabei auf der
• Verbesserung von Kraft und
• Koordination in Verbindung
• mit Dehnfähigkeit und der
• Fähigkeit, sich komplett zu
• entspannen. Hinweise zur
• Vermittlung eines gesunden
• Lebensstiles runden unser
• Programm ab.