

**Präventives Ausdauertraining**

Bereich: Gesundheitstraining HerzKreislaufsystm

Deutscher Standard Prävention

Ausdauertraining

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. Hilfreiche Tipps für zu Hause erleichtern den Transfer in Ihren Alltag.

Der Kurs ist zertifiziert. Sie erhalten am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei ihrer Krankenkasse einreichen können. Viele Krankenkassen erstatten bis zu 80% der Kursgebühren.

**Start**: 10.10.2019 von 09.00 – 10.00 Uhr (8 Termine)

**Ort**: Sportplatz Moddenbachtal, Prozessionsweg, Harsewinkel

**Leitung**: Claudia Stanjek Tel.: 05247-983560

**Kursgebühren**: Mitglieder der TSG 25,00€ Nichtmitglieder 50,00

