GESUNDHEITSKURS

SPORT PRO GESUNDHEIT
Zertifiziertes Angebot
DOSB

Walking - Ausdauer auf Dauer

Du möchtest etwas für deine Gesundheit tun und regelmäßig in Bewegung kommen – ohne Leistungsdruck, aber mit fachlicher Begleitung? Dann ist unser **zertifizierter Walking-Gesundheitskurs** genau das Richtige für dich.

Der Kurs kombiniert gesundheitsorientiertes Walking an der frischen Luft mit einfachen Kräftigungs-, Mobilisations- und Entspannungsübungen und fördert so **Bewegung für Herz, Kreislauf und Wohlbefinden**. Er richtet sich an Ein- und Wiedereinsteiger ab 18 Jahren, die ihre Ausdauer verbessern möchten und Freude an Bewegung in der Natur haben.

Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert und mit bis zu **80 % der Kursgebühr bezuschusst**.

KURSINFOS

Zeitraum:	04.03. – 06.05.2026
Umfang:	10 Kurseinheiten
Dauer:	je Kurs 90 Minuten
Teilnehmer:	max. 15 Personen
Kursgebühr:	150,00 €

WANN UND WO?

Termin:	mittwochs, 16:30 Uhr
Ort:	Vockerode (outdoor)

ANMELDUNG

Der Kurs wird von unserer DOSB-zertifizierten Übungsleiterin **Ela Meißner** geleitet.
Jetzt anmelden und deiner Gesundheit etwas Gutes tun! Die Plätze sind begrenzt!

www.turbine-vockerode.de
SGTurbineVocke@aol.com
0177 - 296 32 26