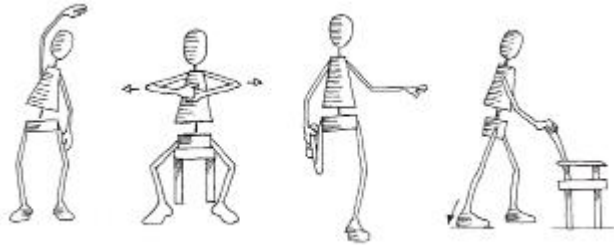


Kraftvoll und gesund den Tag gestalten

ein Präventionsprogramm zur allgemeinen Kräftigung



Bewegung ist das wirksamste und kostengünstigste Medikament für die Gesundheit

Beginn: jeden Dienstag

**10. September 2019
von 17.30 bis 18.30 Uhr
in der Grundschule Elverdissen.**

Der Kurs umfasst 10 Übungsabende über 60 Min. Dauer.
Teilnehmer: Erwachsene (Frauen und Männer)

Fühlen Sie sich kraftvoller, wohler und zufriedener. Sie haben es in der Hand.
Am Beispiel eines allgemeinen Kräftigungsprogramms nach den Präventionsrichtlinien setzen Sie sich aktiv mit den vielfältigen Möglichkeiten und Wirkungen von Bewegung auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auseinander. In einer Gruppe von Gleichgesinnten, mit einer kompetenten Übungsleitung wird es Ihnen leicht fallen, den inneren Schweinehund zu überwinden und mit Spaß am Angebot teilnehmen.

Dieses Angebot ist von der Kooperationsgemeinschaft gesetzl. Krankenkassen nach § 20 SGB V zertifiziert. Es kann bei den Krankenkassen ein Zuschuss beantragt werden.

Kostenbeitrag für Mitglieder im CVJM : 40,00 EUR

Kostenbeitrag für Nichtmitglieder : 50,00 EUR

Bankverbindung CVJM Elverdissen: Sparkasse Herford

IBAN DE48 4945 0120 0112 0016 56

BIC WLAHDE44XXX

Weitere Informationen und Anmeldung

(Teilnehmerzahl bei 15 TN begrenzt) bei:

Heike Galling-Schuster, Sandstraße 69, Tel. 276795 /Fax 2756010

E-Mail: heike.galling@gmx.de