

## - Kraftvoll und gesund den Tag gestalten –

**Bewegung ist das wirksamste und kostengünstigste Medikament für die Gesundheit (für Fortgeschrittene)**

Beginn: jeden Dienstag ab

**30. Januar 2024**

**von 18.45 bis 19.45 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. Die Hygieneregeln sind zu beachten!

**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 bei

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

E-Mail: heike.galling@gmx.de

Teilnehmeranzahl auf 15 Personen begrenzt

## ANMELDEFORMULAR - bitte abtrennen -

Ich melde mich hiermit verbindlich für das **Kursangebot (ab 18.45 Uhr)** „Kraftvoll und gesund den Tag gestalten“ an und verpflichte mich, die festgesetzte Kursgebühr zu zahlen.

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Telefon/E-Mail \_\_\_\_\_ Geb.-Datum \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ CVJM-Mitglied    \_\_\_\_\_ Nichtmitglied

\_\_\_\_\_ Barzahlung    \_\_\_\_\_ per Überweisung

### Bitte beachten:

- Sie erhalten keine Rechnung und keine Anmeldebestätigung.
- Falls der Kurs bereits belegt ist oder sich eine Änderung ergibt, erhalten Sie eine Benachrichtigung.
- Die Kursgebühr ist spätestens in der ersten Übungsstunde zu entrichten, falls er wegen Corona abgebrochen werden muss, wird der Restbetrag erstattet.
- Falls die Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen nicht erreicht wird, kommt der Kurs nicht zustande und die Gebühr wird erstattet.
- Anmeldungen müssen schriftlich erfolgen.

Abzugeben bei:

Heike Galling-Schuster, Sandstraße 69, 32052 Herford