



# Das Gesundheitsprogramm des ESV in Zusammenarbeit mit dem Bildungswerk Sport im 1. Quartal 2019



## Information & Anmeldung:



Birgitta Scheib  
0621 – 51 84 83



Gisela Kockjeu  
0621 – 598 145 15

### Hier treffen Sie ...

... **kompetente Kursleiterinnen** mit den **höchsten** und zugleich nicht-kommerziellen **DOSB\* Übungsleiterlizenzen** im Bereich **Prävention** und **Gesundheit** ...

\* = Deutscher Olympischer Sportbund

... in **zertifizierten Kursen** mit vielfältigen und für jeden Teilnehmer zum Mitmachen anpassbarem Programm ...



... in einer **hellen modernen**, gut erreichbaren\* **Sporthalle** mit ausreichend Parkplätzen.



\* mittels Straßenbahn, Linien 4, 10 Hauptbahnhof – Ostausgang (550 m) und Linie 6 über Südwest-Stadion (650 m)

## Wir bieten Ihnen

### -fit und gesund -

Präventives Haltungs- und Bewegungstraining	Bewegt durch den Alltag – ein abwechslungsreiches Programm für Frauen	Fit ab 50 für Sie und Ihn
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vielfältige Gymnastikvariationen</li> <li>• Erlernen von rückengerechtem Verhalten im Alltag</li> <li>• Kleine Spiele, rückengerecht verpackt</li> <li>• Entspannung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vielfältige Gymnastikvariationen mit dem Schwerpunkt Haltung und Bewegung</li> <li>• Besondere Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur</li> <li>• Entspannung</li> <li>• Einsatz von Gymnastikgeräten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichtes Herz-Kreislauftraining</li> <li>• Kräftigungsübungen abwechslungsreich verpackt, mit und ohne Handgeräte</li> <li>• Vielfältige Gymnastikvariationen</li> <li>• Entspannung</li> </ul>
<p><b>montags</b></p> <p>von 18.15 – 19.15 Uhr</p> <p>14. 01.2019 – 08.04.2019 (außer 04.03.2019) <i>12 Std.</i></p>	<p><b>mittwochs</b></p> <p>von 9.30 – 10.30 Uhr</p> <p>09. 01.2019 – 17.04.2019 (außer 20.03.2019) <i>12 Std.</i></p>	<p><b>donnerstags</b></p> <p>Kurs 1: von 09.00 – 10.00 Uhr und Kurs 2: von 10.15 – 11.15 Uhr</p> <p>10. 01.2019 - 11.04,2019 (außer 21.03.2019) <i>12 Std.</i></p>
<p><b>Leitung:</b> <i>Birgitta Scheib</i></p>	<p><b>Leitung:</b> <i>Birgitta Scheib</i></p>	<p><b>Leitung:</b> <i>Birgitta Scheib</i> (Kurs 1) <i>Gisela Kockjeu</i> (Kurs 2)</p>

**Kosten: Mitglieder 2,50 EUR/Std. | Nichtmitglieder 4,00 EUR/Std.**

Die Kurse finden in der Joachim Butterbach-Mehrzweckhalle im ESV-Sportzentrum an der Oskar-Vongerichten-Straße statt.