



Das Gesundheitssportprogramm 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"> • Vielfältige Gymnastikvariationen • Erlernen von rückengerechtem Verhalten im Alltag • Kleine Spiele, rückengerecht verpackt • Entspannung 	<ul style="list-style-type: none"> • Vielfältige Gymnastikvariationen mit dem Schwerpunkt Haltung und Bewegung • Besondere Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur • Entspannung • Einsatz von Gymnastikgeräten 	<ul style="list-style-type: none"> • Leichtes Herz-Kreislauftraining • Kräftigungsübungen abwechslungsreich verpackt, mit und ohne Handgeräte • Vielfältige Gymnastikvariationen • Entspannung
<p>montags</p> <p>von 18.15 – 19.15 Uhr</p> <p>29. 04.2019 – 01.07.2019 (außer 10.06.2019)</p> <p>9 Std.</p>	<p>mittwochs</p> <p>von 9.30 – 10.30 Uhr</p> <p>24. 04.2019 – 03.07.2019 (außer 01.05. und 15.05.2019)</p> <p>9 Std.</p>	<p>donnerstags</p> <p>Kurs 1: von 09.00 – 10.00 Uhr und Kurs 2: von 10.15 – 11.15 Uhr</p> <p>25. 04.2019 - 04.07.2019 (außer 30.05. + 20.06.2019)</p> <p>9 Std.</p>
<p>Leitung: Birgitta Scheib</p>	<p>Leitung: Birgitta Scheib</p>	<p>Leitung: Birgitta Scheib (Kurs 1) Gisela Kockjeu (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.