

**Gesundheit ist ein Lebensweg!**  
**Physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden.**

**Man kann Gesundheit als einen Prozess erkennen, den man zwar nicht in allen, jedoch in vielen Bereichen beeinflussen kann.**

**Körperliche und sportliche Aktivität spielt dabei eine große Rolle.**

**Unser Ziel:  
Prävention und Gesundheitsförderung**

**Gesundheitssport kann helfen, bei Rückenproblemen, Kopf- und Gelenkschmerzen, depressiven Stimmungslagen, Schlafstörungen und Stress.**

- **Elemente aus der Gymnastik,**
    - **Präventive Ausdauer,**
    - **Krafttraining**
    - **Koordination,**
    - **Tanz,**
- ja sogar Figuren aus Kampfsport und -kunst finden sich in unserem Training wieder.**

**Die Krankenkassen bezuschussen die Kurse oder zahlen sie sogar ganz.**

**Wir trainieren: Herren---Montag von 20:15 bis 21:15 Uhr  
Damen---Dienstag von 17:00 bis 18:00 Uhr**

**(Die Teilnehmer sind in der Regel 50+, jedoch ist jede Altersklasse herzlich willkommen!)**

**Horst Peich**  
**(Zertifizierter Übungsleiter durch den Landessportbund)**  
**Telefon: 01520-185 0866**