

PRÄVENTIONSKURSE

**Ab sofort einige Kurse schon
ab Januar 2018**

Kursprogramm

Entspannung



Mo 18.45 – 20.15 Uhr **Yoga – sanfte
Mittelstufe
i. Westbad**
15.01. – 26.03.18
(12.2. nicht) Franz Rothert

HerzKreislauf



Mo 18.30 - 19.30 Uhr **HKL- HIIT
High Intensity Interval Training**
08.01. – 19.03.18
(1x Winterferien nicht) Pierre Hartmann

Bewegung



Mo 18.00 - 19.00 Uhr **Wirbelsäulen - stark
Ganzkörperworkout**
15.01. – 19.03.18 Kirsten Sohns

Di 12.00 -13.00 Uhr **Wirbelsäule-mittel
Ü 60 fit auf der Matte**
16.01. – 20.03.18 Gabi Kamenz

Mi 19.00-20.00 Uhr **Pilates – Fortgeschritten**
17.01. – 28.03.18
(1x Winterferien nicht) Anne Schiewek

- Bitte beachten Sie vor Kursanmeldung die Einstufung des Kurses (Anfänger – Fortgeschritten, leicht-mittel-schwer)!
- Bitte bequeme Sportsachen und ein Handtuch mitbringen!
- Pro Kurs 10 Einheiten in 10 Wochen
- 80 %ige Teilnahme erforderlich
- Kursgebühr 100€ oder AOK Gutschein
- Alle Kurse sind zertifiziert nach §20, Absatz 1 SGB V und werden in der Regel von den Krankenkassen bezuschusst.

Informationen und Anmeldung:
Lessingstraße 1, 04109 Leipzig
Telefon: 0341-49 69 05-0/-19
www.gesundheitssportverein.de

**Endlich ab neuem Jahr
wieder im Angebot:**

Wassergymnastik / Aquafit

**in der Demmeringstr. 85
Kita Seepferdchen
Tage/Zeiten folgen!**

**Sie können sich an der Rezeption auf einer Interessentenliste
vormerken lassen!**