

Bewegen statt Schonen

Präventionskurs „Sport pro Gesundheit“

Werde aktiv – fühle Dich gesund und mobil!

Abwechslungsreich und mit viel Freude verpackt tragen Gymnastik, Körperwahrnehmungsübungen, sensomotorische Elemente, Mobilisation und Entspannungsübungen zu Deinem Wohlbefinden teil. Außerdem erhältst Du Informationen zu Deiner gesunden Haltung und Tipps für Deinen Rücken.

Die Aktivierung Deines Körpers und die Steigerung Deines Wohlbefindens stehen im Mittelpunkt dieses Kurses.

Das Kurskonzept wie auch die Kursleiterin sind durch die Krankenkasse geprüft und auch zertifiziert. Daher werden die Kosten des Kurses zu 70-100% durch die Krankenkasse erstattet, sofern Du regelmäßig (80%) teilnimmst.

Kursbeginn: Dienstag, 25.09.2018

Uhrzeit: 10-11 Uhr

Ort: Gustav-Bovensiepen-Halle; Neanderstr. 16 d (rechts hinter AOK)

Zahl d. Einheiten: 11 Einheiten (letzte Einheit: 11.12.2018)

Teilnehmerbeitrag: 96,00€ (70-100% Erstattung durch die Krankenkasse möglich)

Du möchtest dabei sein?

Dann reiche uns diese Anmeldung (siehe Rückseite) ein und überweise den Teilnehmerbeitrag umgehend auf das me-sport- Konto:

IBAN: DE75 3015 0200 0001 7070 41, BIC: WELADED1KSD

unter dem Stichwort: „Präventionskurs Bewegen statt Schonen“ und Angabe Deines Namens. Nach Eingang der Zahlung ist Deine Anmeldung verbindlich.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung entscheidet über die Teilnahme.

Wir freuen uns auf Dich
Dein gesund+fit Team



**Anmeldung (bitte bis spätestens 3 Tage vor Beginn abgeben –
me-sport, Hasselbeckstr.6 – info@me-sport.de – Tel: ME 976006**

Bewegen statt Schonen

Präventionskurs „Sport pro Gesundheit“

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

Anmeldung (bitte bis spätestens 3 Tage vor Beginn abgeben –
me-sport, Hasselbeckstr.6 – info@me-sport.de – Tel: ME 976006

Name/ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Email: _____

me-sport Mitglied: ja/ nein

Besondere Anmerkungen: _____

Datum und Unterschrift des Teilnehmers: _____

in Kooperation mit AWO Mettmann und Sport Pro Gesundheit DOSB:

