

Kursbeginn:
13.09.2018

weitere Kurstermine:
13.09.2018, 20.09.2018, 27.09.2018,
04.10.2018, 11.10.2018, 18.10.2018,
25.10.2018, 08.11.2018, 15.11.2018,
22.11.2018, 29.11.2018

Uhrzeit:
19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort:
Dorfgemeinschaftshaus Neufürstehütte

Kursgebühr:
Mitglieder: 20,00 € inklusive Versicherung
Nichtmitglieder: 20,00 €

Kursleitung & weitere Informationen:
Anita Schmiedt
Telefon 07903 2068

Anmeldung:
Karin Wolf
Telefon 07903 943488

Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung. Diese kann bei der Krankenkasse als Präventionsmaßnahme eingereicht werden. Die Landwirtschaftliche Krankenkasse Baden-Württemberg übernimmt die Teilnahmegebühr für ihre Mitglieder.



**„LandFrauen Großerlach –
ganz anders als Sie denken“**

www.landfrauen-grosserlach.de


Land Frauen
Großerlach

MACH MIT – HALT DICH FIT



BLEIB – FIT - KURS

Sozialversicherung für
Landwirtschaft,
Forsten und Gartenbau 

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks des LandFrauenverbandes Württemberg - Baden

„Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Gesundheit“

A. Schopenhauer

In unserem Alltag sind wir täglich konfrontiert mit Bewegungsmangel, einseitigen Belastungen, Stress und ungesunder Ernährung. Dies führt oft von Muskelverspannungen über Haltungsschwächen, Nährstoffmangel und allgemeinem Unwohlsein bis hin zu zahlreichen Krankheiten.



Da Vorbeugen besser ist als Heilen, bietet der LandFrauenverein Großerlach in Zusammenarbeit mit der Landwirtschaftlichen Krankenkasse Baden - Württemberg ein vielseitiges Kursprogramm an.

Die LandFrauen Großerlach bieten folgenden Kurs an:

„Körper und Wirbelsäule in Balance“

Durch stabilisierende und kräftigende Übungen unter teilweisem Einsatz von Kleingeräten zu mehr Lebensqualität. Die Stunde wird mit einer Entspannung beendet.



Ziel dieses Präventionsprogrammes ist es, in den LandFrauenvereinen einen Einstieg zu körperlicher Bewegung zu geben.

- ❖ Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit, Herz-Kreislauf-System, Kraft, Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten sowie Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein.
- ❖ Stress wird abgebaut, dadurch entspannen sich Körper und Geist. Dies führt langfristig zu Ruhe, Ausgeglichenheit und einer erhöhten Stressresistenz.
- ❖ Die Freude an Bewegung, sozialen Kontakten und der gemeinsame Spaß in der Gruppe bringt allgemeines körperliches und geistiges Wohlbefinden