

**Kursbeginn:**  
12.04.2018

**weitere Kurstermine:**

19.04.2018, 26.04.2018, 03.05.2018,  
17.05.2018, 24.05.2018, 07.06.2018,  
14.06.2018, 21.06.2018, 28.06.2018,  
05.07.2018

**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](http://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:

## „Rückenfit – Mit sanfter Bewegung zu einem starken Rücken“

Durch Faszientraining und Kräftigungsübungen wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert und der Rücken gestärkt.



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.