



# Kurs „Fit und Gesund“

Ab September



**Für:** - alle, die etwas für Ihre Gesundheit tun wollen  
- (Wieder-) Einsteiger\*innen  
- Über 55-Jährige

**Ziele:** - persönliches Wohlbefinden und Stressabbau  
- körperliche Fitness  
- Freude an der Bewegung

**Wie:** - moderate Dehn- und Kräftigungsübungen  
- zertifiziertes Training in einer kleinen Gruppe

**€€€:** - wird von den Krankenkassen bezuschusst  
- keine Vereins-Mitgliedschaft notwendig

**Info:** - Gisela Gödel  
- Telefon: 08142/6878  
- Mail: [gisela.goedel@gmx.net](mailto:gisela.goedel@gmx.net)