

**Neuer Kursbeginn: 02.03.2020!**

**Kursbeschreibung:**

„Bewegung ist das wirksamste und kostengünstigste Medikament für Ihre Gesundheit.“

Fühlen Sie sich kraftvoller, wohler und zufriedener! Sie haben es in der Hand!

Am Beispiel eines allgemeinen Kräftigungsprogramms setzen Sie sich aktiv mit den vielfältigen Möglichkeiten und Wirkungen von Bewegung auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auseinander.

In einer Gruppe von Gleichgesinnten, mit einer kompetenten Übungsleitung wird es Ihnen leichtfallen, den inneren Schweinehund zu überwinden und mit Spaß am Angebot teilzunehmen.

Besonders geeignet für Ungeübte.



**Präventionskurs!**  
Zuschussfähig durch Krankenkassen!

TS Frechen von 1897 e.V. ■ Hauptstraße 187 ■ 50226 Frechen

Öffnungszeiten Geschäftsstelle: Montag: 14.30-17.30 Uhr/ Donnerstag 16.00-18.00 Uhr

Telefon: 02234/23848 (während der Öffnungszeiten)

info@ts-frechen.de

## Kraftvoll und gesund den Tag gestalten

Ein Programm zur allgemeinen Kräftigung und Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

**10 Einheiten à 60 Minuten**

**Zeitraum:**

**02.03.2020 -18.05.2020**

**Montags 19.00-20.00 Uhr**

(06.04.2020 kein Training)

**Ort:**

**Turnhalle Uesdorfer Str.**

(Heinrich-Böll-Schule, An der Mergelskaul 22  
50226 Frechen)

**Kosten: 72,00 €**

Anmeldung in der Geschäftsstelle oder unter

[info@ts-frechen.de](mailto:info@ts-frechen.de)

**Hinweis!**

Dieser Kurs ist zuschussfähig durch die gesetzlichen Krankenkassen. Wir sind bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention gelistet, auf die alle Krankenkassen zugreifen. Die Höhe der Bezuschussung sind je Krankenkasse unterschiedlich.

Mindestteilnehmerzahl: 7