

# Bürgerverein Werthhoven 1972 e.V.

## Newsletter 15/2022

*Wir bleiben in Kontakt!*



## **GESUNDHEITSSPORT IM PÖSSEMER TREFF**

**mit Sport- und Gesprächstherapeutin Gerlinde Habenicht**

**Jeden Dienstag von 17.30-18.30 Uhr im Pössemer Treff**

**Der neue Kurs im Treff hat gerade begonnen.** Ihr könnt noch einsteigen. Wer Spaß an Sport und Bewegung hat, meldet euch bei Gisela Duch 0228 344324 oder [g.duch@t-online.de](mailto:g.duch@t-online.de).

9 Damen warten gespannt auf **3 weitere Teilnehmer(innen)**.

Der Bürgerverein ist Veranstalter und stellt euch die Räumlichkeiten kostenfrei zur Verfügung. Weiterhin hat er eine sehr große Auswahl an sportlichem Equipment zur Nutzung angeschafft. Daher müsst ihr Mitglied im Bürgerverein sein oder werden.

Jahresbeitrag 36,- €

Für 10 Unterrichtseinheiten + 2 Ausweichtermine sind 120 Euro an Frau Habenicht direkt zu entrichten.

### **"Gesundheitsorientiertes Training"**

Gesundheitssportangebote verfolgen eine ganzheitliche Zielsetzung und basieren auf einem modernen Verständnis von Gesundheitsförderung (New Public Health). Das Angebot richtet sich an Menschen, die ihre Gesundheit aktiv, dauerhaft und individuell stärken möchten im Sinne physischer, psychischer und sozialer Gesundheitsressourcen.

Durch ein ausgewogenes Ausdauertraining wird das Herz-Kreislauf-System unterstützt. Gezielte Kraft-, Dehn- und Koordinationsübungen werden dem Auftreten von Rücken- und Gelenkschmerzen vorbeugen und muskuläre Dysbalancen ausgleichen.

Gesundheitssportliche Maßnahmen wirken über das körperliche Training direkt auf den Fettstoffwechsel und den Blutzucker. Also... Bleiben sie gesund mit einem ausgewogenen

Bewegungsangebot.

Geleitet werden die Kurse von einer erfahrenen Sport- und Gesprächstherapeutin Gerlinde Habenicht.

**Termin im Pössemer Treff: Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr.**

**Erfragen Sie auch andere Zeiten und die Kosten. Tel. 0151-67313432**

---

Euer Bürgerverein Werthhoven