

Caritas Coburg

Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Der Caritas-Quartier-Stützpunkt lädt in Zusammenarbeit mit der Wohnberatungsstelle der Stadt Coburg herzlich zum Präventionskurs „Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung“ ein.

Unter der fachkundigen Anleitung der erfahrenen Kursleiterin T. Fischer trainieren Sie in kleinen, persönlichen Gruppen. Das Programm umfasst Kräftigungs- und Mobilisationsübungen sowie Koordination, Gleichgewicht, Dehnung und Entspannung. Die Gelenke werden mobilisiert und die Beweglichkeit wird gezielt gefördert.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Jede und jeder kann im eigenen, angenehmen Tempo mitmachen. Spaß, Bewegung und Wohlbefinden stehen dabei im Vordergrund.

Termine:

mittwochs, 15.30 Uhr bis 16:30 Uhr oder 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

18. und 25.11.26

02., 09. und 16.12.26

13., 20. und 27.01.27

Veranstaltungsort:

Caritas-Quartiersstützpunkt Creidlitz

Unterm Buchberg 3, 96450 Coburg

Kosten: 100 €

Je nach Krankenkasse und Voraussetzungen können die Kurskosten bis zu 100 % übernommen werden.

Anmeldung bitte unter der Nummer: 09561/59 69 940

Deutscher Standard Prävention – geprüft und zertifiziert

§20 SGB V – zertifiziert – Präventionskurs

Stadt Coburg