



SPORT PRO GESUNDHEIT

Jürgen Meuser bietet für Mitglieder der SC Myhl Leichtathletik e.V. den Präventionskurs *Ausdauertraining durch gesundheitsportliche Aktivitäten für Erwachsene*, der vom DOSB mit dem Siegel [SPORT PRO GESUNDHEIT](#) zertifiziert wurde, an. Die Kurse dauern jeweils 10 Wochen und finden pro Woche eine Stunde lang statt. Jeweils 1 x wöchentlich erlernen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Aktivierung des Herz/Kreislaufsystems durch gesundheitsportliche Aktivitäten.

Teilnahme

Der Kurs richtet sich an Erwachsene der Altersgruppe 50 + und geht über 10 Übungseinheiten. Hausärzte können als freiwillige Leistung ein so genanntes [Rezept für Bewegung](#) ausstellen, dies ist aber keine zwingende Voraussetzung zur Teilnahme. Der zertifizierte Kurs ist von den Krankenkassen als Präventionssport anerkannt und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Kosten können nach Teilnahme von den Krankenkassen anteilmäßig übernommen werden. Interessenten sollten sich bei ihren Krankenkassen erkundigen. Die Teilnahmegebühr beträgt 100,-- € (für 10 Übungseinheiten).

mögliche Termine

Das Angebot kann **donnerstags von 17 Uhr bis 18 Uhr** in der [Turnhalle](#) der Grundschule Orsbeck (Luchtenberger Straße) wahrgenommen werden. Start ist **Donnerstag, der 27. August 2015**.

Kontakt und Anmeldung

Anfragen zur Kursteilnahme gerne an:

[Jürgen Meuser](#) [0163/4080607]

