

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE FÜR IHRE GESUNDHEIT

GANZKÖRPERTRAINING

Funktionelles Training für den gesamten Körper

Umfang: 8-12 Einheiten zu je 60 Minuten

Kurs 1 startet am: **Mo, 08.05.2023, 18.45 Uhr**

Kurs 2 startet am: **Mo, 18.09.2023, 18.45 Uhr**

GANZKÖRPERTRAINING ÜBERGEWICHT

Speziell für Menschen mit Übergewicht

Umfang: 8-12 Einheiten zu je 60 Minuten

Kurs 3 startet am: **Mo, 08.05.2023, 19.45 Uhr**

Kurs 4 startet am: **Mo, 18.09.2023, 19.45 Uhr**

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

Entspannung pur. Genießen Sie die innere Ruhe.

Umfang: 8 Einheiten zu je 90 Minuten

Kurs 5 startet am: **Mi, 19.04.2023, 19.00 Uhr**

Kurs 6 startet am: **Mi, 11.10.2023, 19.00 Uhr**

WASSERGYMNASTIK IM PLÄRRERBAD

Fast schwerelos den Körper trainieren

Umfang: 10 Einheiten zu je 60 Minuten

Kurs 7 startet am: **Do, 20.04.2023, 13.00 Uhr**

Kurs 8 startet: **im Oktober 2023**

AUTOGENES TRAINING

Lernen körperlich und mental Kraft zu schöpfen

Umfang: 8 Einheiten zu je 90 Minuten

Kurs 9 startet am: **Di, 18.04.2023, 18.30 Uhr**

Kurs 10 startet am: **Di, 10.10.2023, 18.30 Uhr**

Nur Mut – unsere zertifizierten und freundlichen Trainer stehen jedem Teilnehmer mit ihrer langjährigen Erfahrung hilfreich zur Seite.

Jetzt anmelden! Telefon 0821/57 37 15

Unser Präventionssport hilft, Ihre Gesundheit langfristig zu erhalten und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Gemeinsame Übungen in kleiner Gruppe stärken Herz und Kreislauf, fördern Haltung und Bewegung und sorgen für ein inneres Gleichgewicht durch Entspannung. Ziel ist es, Ihre Gesundheit zu schützen.



KONTAKT

TV Augsburg 1847 e.V.

Gabelsbergerstr. 64

86199 Augsburg

Telefon: 0821 57 37 15

info@tvaugsburg.de

www.tvaugsburg.de

 facebook.com/TVAugsburg



Julia Zigldrum
Leitung

TVA PRÄVENTION

Leitung: Julia Zigldrum

Telefon: 0821 57 37 15

praevention@tvaugsburg.de



www.tvaugsburg.de

TV AUGSBURG | GESUNDHEIT

Prävention
Spar dich fit –
mit freundlicher
Unterstützung
deiner Krankenkasse

Win-win:
Sparen
und gesund
bleiben



PRÄVENTIONSSPORT BEIM TV AUGSBURG

Präventionssport ist eine clevere Möglichkeit Sport zu treiben und dabei auch noch Geld zu sparen.

Probieren Sie es aus!

Buchen Sie jetzt Ihren Sportkurs und profitieren Sie auf ganzer Linie. Unsere zertifizierten Gesundheitskurse fördern Ihre Gesundheit, stärken Ihr Selbstwertgefühl und verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden. Wählen Sie einen Kurs sowie Ihren passenden Starttermin und nehmen Sie daran teil. Ihre Krankenkasse unterstützt Sie dabei.

Was müssen Sie dafür tun? Sie müssen lediglich an mindestens 80% aller Kurstermine aktiv teilnehmen. Anschließend fördert die Krankenkasse Ihren Kurs mit einer Kostenübernahme von 80-95%. Präventionskurse können zweimal pro Jahr belegt werden. Alle unsere Kurse sind von der „Zentrale Prüfstelle Prävention“ zertifiziert und ausgezeichnet. Zusätzlich haben wir für einige Kurse das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ verliehen bekommen. Wir bieten Ihnen Gesundheitssport auf hohem Niveau, der Spaß macht und auf Sie zugeschnitten ist.



WIRKSAMKEIT DER PRÄVENTION

Große Studien belegen, dass ein zusätzlicher Energieverbrauch durch regelmäßige körperlich-sportliche Aktivität insbesondere das koronare Erkrankungsrisiko stark reduziert. Außerdem ist Aktivität wirksam bei allgemeinen, durch Bewegungsmangel bedingten – körperlichen wie psychosomatischen – Beschwerden.

Bewegung, die zielgerichtet, regelmäßig, mit moderater Intensität und in einem Umfang von etwa zwei Stunden pro Woche durchgeführt wird, stellt einen zentralen Schutzfaktor für Ihre Gesundheit dar.

Geben Sie sich einen Ruck und sichern Sie sich noch heute Ihren Platz in einem unserer Kurse!

DIE THEMENBEREICHE UNSERER TVA-KURSE

Präventionssport findet bei uns in kleinen Gruppen mit maximal 15 Personen statt. Wir bieten Ihnen ein vielfältiges Kursangebot für folgende Bereiche an:

SPORT UND FITNESS

Unsere Gesundheitssportkurse machen Sie fit. Mit gezieltem Kräftigungs- und Haltungsübungen beugen wir Rückenschmerz vor. Die Schulung der Körperwahrnehmung fördert Ihr Gleichgewicht. Muskuläre Dysbalancen werden gezielt angegangen und so Haltungsschwächen korrigiert. Wir fördern Ihr Herz-Kreislauf-System und unterstützen gezielt Ihre Ausdauer. Machen Sie mit und werden Sie fit!

HERZ & KREISLAUF

Baut durch präventives Ausdauertraining das Herz-Kreislaufsystem auf. Ausdauerzirkel, Geh-/Laufschule und spielerische Körperarbeit vermindern Risikofaktoren, die später schwerwiegende Zivilisationskrankheiten verursachen. Halten Sie länger durch!

ENTSPANNUNG

Ein gezieltes „Seele-Baumeln-lassen“ in entspannter und ruhiger Atmosphäre macht Sie zu einem ausgeglicheneren und glücklicheren Menschen. Unsere Entspannungskurse helfen Ihnen den Alltag loszulassen, Kraft zu schöpfen und mit neuer Energie in Ihren Alltag zu starten. Genießen Sie die innere Ruhe!

Während der Ferien finden keine Kurse statt!



Telefonische Beratung
0821 / 57 37 15