

## PRÄVENTIONSKURS ZUM THEMA BEWEGUNG

### FIT IM ALLTAG

Auch wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: **Arbeitslosigkeit kann krank machen!**



Bildquelle: iStock.com

KOSTENFREI  
UND  
FREIWILLIG

Der Kurs „Fit im Alltag“ hat zum Ziel, gesundheitliche Risiken durch ein abgestimmtes Bewegungsprogramm zu reduzieren. Dieser Kurs spricht insbesondere den Rücken an.

Verbessern Sie Ihre allgemeine Beweglichkeit, kräftigen Sie die stabilisierende Muskulatur der Wirbelsäule und lernen Sie richtiges Heben.

Jede Kurseinheit startet mit einer Aufwärmphase und endet mit einer Schlussentspannung. Während jeder Kurseinheit führen Sie gezielt Übungen durch, um Ihren Rücken zu dehnen, zu kräftigen und zu stabilisieren.

Der Kurs ist kostenlos und freiwillig. Eventuell anfallende Fahrtkosten werden erstattet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und gegebenenfalls Turnschuhe mit.

Der Kurs hat **8 Kurseinheiten**, jede dauert **60 Minuten**.

Die Termine sind **montags**, von **16.00 bis 17.00 Uhr**:

18. März 2019	29. April 2019
25. März 2019	06. Mai 2019
01. April 2019	13. Mai 2019
08. April 2019	20. Mai 2019

**Ort:** medi-ANSbach, Heilig-Kreuz-Str. 4 in Ansbach

Bitte wenden Sie sich an Ihre Integrationsfachkraft, wenn Sie sich für eine Teilnahme an dem Gesundheits-Kurs interessieren.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

