

Die Volkshochschule Zeil bietet in Zusammenarbeit mit dem TV Zeil ein Gesundheitsprogramm an.

Kurse mit Hubert Karl

Information und Anmeldung: Tel. (0 95 24) 30 13 25

€ 95,00

[www.hubertkarl.de](http://www.hubertkarl.de)

Laufend unterwegs – Laufkurse für Einsteiger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Das Laufprogramm „Laufend unterwegs“ ist ein Gesundheitsprogramm, das sich dem Ausdauersport Laufen widmet. Es besteht aus einem zwölfmaligen Kursprogramm á 90 Minuten, das sich hauptsächlich an sportliche Neu- und Wiedereinsteiger richtet. Neben dem Laufen in der Natur werden Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit durchgeführt. Am Ende des Kurses soll es dem Teilnehmer möglich sein, 30 Minuten durchgehend ohne Pause zu laufen bzw. ein Ausbau der Leistungsfähigkeit ermöglicht werden. Daneben soll der Kurs dazu beitragen, ein höheres Gesundheitsbewusstsein zu erzeugen und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. „Laufend unterwegs“ wird im Rahmen des § 20 SGB V von den Krankenkassen als primärpräventives Programm anerkannt und zu 75 bis 100 % bezuschusst.

Dauer: 12 x 90 Minuten

Einsteiger-Kursangebote

Treffpunkt: Zeil / TV Turnhalle

Kurstage jeweils montags und donnerstags, 18.30 Uhr

Kurs 1: Ab Mo., 14.01.19

Kurs 2: Ab Mo., 18.02.19

Kurs 3: Ab Mo., 25.03.19

Kurs 4: Ab Mo., 06.05.19

Kurs 5: Ab Mo., 01.07.19

Fortgeschrittene-Kursangebote

Treffpunkt: Zeil / TV Turnhalle

Kurstage jeweils dienstags und freitags, 18.30 Uhr

## Bewegen statt schonen – Kursprogramm um Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern

Das Kursprogramm „Bewegen statt schonen“ ist ein präventives Ganzkörperprogramm, dessen Ziel es ist, Freude an Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Die Teilnehmer lernen ein gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten und stärken ihre Handlungskompetenz. Darüber hinaus verbessern die Teilnehmer in 10 Kurseinheiten ihre Beweglichkeit, Ausdauer sowie ihre Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. „Bewegen statt schonen“ wird im Rahmen des § 20 SGB V von den Krankenkassen als primärpräventives Programm anerkannt und zu 75 bis 100 % bezuschusst. Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung, stellen vor allem der Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Kurses dar. Bei allem stehen der Abbau von Bewegungsmangel, die Vermittlung von Freude an der Bewegung sowie die Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils im Vordergrund.

Hubert Karl T 20.072

Kurs 1: Ab Do., 10.01.19

Kurs 2: Ab Do., 21.03.19

Kurs 3: Ab Do., 06.06.19

Kurs 4: Ab Do., 17.10.19

jeweils 20.00 - 21.30 Uhr, 10x

Mittelschule, Turnhalle

€ 95,00