

Gesundheitsangebot

KRAFTTRAINING MIT GERÄTEN

- WEINGARTEN

Was wird in dem Kurs gemacht?

Trainieren Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmer/-innen an unterschiedlichen Kraftgeräten. Sie erlernen dabei vielseitige Übungen, mit denen Sie Ihre Muskulatur und Ihren gesamten Körper stärken können. Nach Absprache mit der Gruppe ist bei gutem Wetter auch ein Training im Freien möglich.

Wann und wo findet der Kurs statt?

Termine und Uhrzeit: **Mittwochs, 27.07. – 28.09.2022 (10 Einheiten)**
16:00 – 17:00 Uhr

Ort: RehaZentrum Weingarten
Sauterleutestr. 36
88250 Weingarten

Bitte mitbringen: Sportkleidung bzw. bequeme Kleidung; Hallenturnschuhe bzw. saubere Alltagsschuhe; großes Handtuch; Getränk; FFP2-Maske für den Eingangsbereich, Nachweis entsprechend der aktuellen Corona-Verordnung

Hinweis: Sollten Sie diesen Kurs noch nicht besucht haben, findet in der Woche vor Kursbeginn zusätzlich ein individuelles Training zur Einweisung in die Geräte statt. Das RehaZentrum wird sich hierfür telefonisch nach Ihrer Anmeldung bei Ihnen melden.

Anmeldung: **Eine Anmeldung ist erforderlich!**
Bitte melden Sie sich bei Frau Meyer zum Kurs an:
Tel.: 0751 / 85-8353
E-Mail: a.meyer@rv.de
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Kontaktdaten an, unter welchen wir Sie für kurzfristige Änderungen erreichen können.



Der Kurs ist für alle Kundinnen und Kunden des Jobcenter Landkreis Ravensburg offen und kostenlos.
Die Teilnahme erfolgt auf freiwilliger Basis.

Der Kurs wird im Rahmen des Projektes „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ angeboten.

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