

ALLGEMEINES GESUNDHEITSTRAINING

Du suchst einen **Einstieg in sportliche Betätigung**, möchtest nach langjähriger Unterbrechung **wieder aktiv werden** oder **einfach fit bleiben**? In diesem Kurs trainierst Du unter Gleichgesinnten und verbesserst dadurch nachhaltig Dein Wohlbefinden. Du trainierst schwerpunktmäßig **Kraft und Ausdauer** und verbesserst nebenbei **Beweglichkeit und Koordination**. Kraft wird durch **abwechslungsreiche Kräftigungsübungen** und **Ausdauer spielerisch, mit Musik und motivierendem Stationstraining** (z.B. Gang ABC) verbessert.

Kurseinheiten werden **mit und ohne Hilfsmittel** durchgeführt, die in der Kursstunde zur Verfügung gestellt werden. Während des Kurses setzt Du dich aktiv mit dem **Gesundheitsverständnis** auseinander und erfährst mehr über **Zusammenhänge von Training und Gesundheit**. Zahlreiche **Tipps für zu Hause** erleichtern den Transfer in den Alltag, sodass schnell eine positive Wirkung des Trainings erzielt wird. Spaß und Freude an der Bewegung kommen dabei nie zu kurz!

Kursumfang:	10 Einheiten je 60 Minuten
Zielgruppe:	Erwachsene 40+
Start:	06.08.2026 / 16:00 – 17:00 Uhr, mittlere Halle
Kursleitung:	Andrea Puhl (ÜL B-Lizenz)
Anbieter:	TURNVEREIN KALBACH 1890 E.V. tv-kalbach@t-online.de
Teilnahmegebühr:	150,00 €



SPORT PRO GESUNDHEIT zeichnet Kurse im Sportverein aus, die speziell auf **Gesundheitsförderung und Prävention** durch Sport und Bewegung abzielen. Die Kurse sind qualitätsgeprüft und helfen Dir, durch gezielte Übungen mehr Wohlbefinden und eine bessere körperliche Fitness zu erreichen.

Damit richten wir uns besonders an **„Nichtsportler*innen“** und **„Wiedereinsteiger*innen“** und garantieren Spaß unter Gleichgesinnten. Dieses bundesweite Prädikat für Präventionssportangebote wurde in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer entwickelt.

Gesetzlich Versicherte erhalten für DOSB-Präventionskurse (mit Siegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ und „Deutscher Standard Prävention“) in der Regel eine **Erstattung von 80 % bis 100 % der Kurskosten**.