



48

Der TV 1848 Coburg startete im Dezember 2008 einen gesundheitsfördernden Kurs. Zusammen mit dem BLSV und der Gemünder Ersatzkasse. Zu diesem Kurs motivierten sich 7 Teilnehmer (6 Frauen und 1 Mann), nicht nur Vereinsmitglieder. Dieser Kurs endete am 24.03.2009.

Wie der Kurs ankam und gefallen hat, können Sie hier lesen:

„ Dieser Kurs hat mich wieder auf den richtigen Weg gebracht! Davor war mir klar, so kann es nicht weitergehen! Während der Stunden bin ich klar an meine Grenzen gekommen. Doch die Koordination, der Muskelaufbau und die Beweglichkeit taten mir gut. Es hat mir sehr viel Spaß gemacht und es ging im Nu rum. Schade, dass es schon vorbei ist.“

„ Vor dem Kurs waren wir nachlässig mit der Ernährung und Bewegung. Yvonne Kaufmann und ihre Pyramide haben uns unsere Essfehler gezeigt! Durch das abwechslungsreiche Programm haben wir unser Körpergefühl vertieft. Am Ende hatten wir ein gutes Gefühl alle Muskeln aktiviert zu haben und dabei noch mit Spaß. Wir würden uns freuen den Kurs irgendwann mal zu wiederholen. Danke an unsere Alex!

„ Ich war gefordert! Die Ernährung war super: Die Lebensmittelindustrie verarscht und verscheißert uns doch - Zitat nach den Ernährungseinheiten. Die Gruppe war klasse, viel Spaß gehabt und gelacht und dabei an die Grenzen gebracht.

NÄCHSTER KURSSTART
28.04.'09



in Kooperation mit dem Fitnessstudio



ayern startet in ein gesundes Leben - Seien Sie dabei!

Die Initiative **mach2** des Bayerischen Landes-Sportverband **dem TV 1848 Coburg** und das **Studio VIVA** wollen in Ihrem Leben für mehr Bewegung sorgen und Sie mit dem Wissen für eine gesunde Ernährung versorgen.

mach2 ist genau das richtige Angebot für Sie: Egal, ob Sie ein paar Pfunde wegbekommen oder einfach in ein aktives Leben einsteigen wollen. In zwölf Wochen zeigen wir Ihnen den Weg dorthin.

Was Sie für den Start

in ein gesundes Leben tun müssen?

Einfach anmelden

Beim **VIVA**

Tel.: 09563/752550

E-Mail: info@viva-roedental.de

Kursstart am **28.04.09 um 20:00 Uhr**

im VIVA Brückenstr. 8, 96472 Rödental

Was erwartet mich im mach2-Kurs?

Sie werden jede Menge Spaß haben – an der Bewegung, an gesunder Ernährung und an Menschen, die im **mach2**-Kurs das gleiche Ziel haben wie Sie: Besser essen. Mehr bewegen.

In den Kursen erwartet Sie ein gesundheitliches Programm für Haltung & Bewegung.

Alltagsübungen für Berufstätige und Vielbeschäftigte, Stressbewältigung, Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule, Koordinationstraining und vieles mehr...

Was kostet ein mach2-Kurs?

Mitglieder TV 1848	60,00 €
Nichtmitglieder	80,00 €

10x Bewegung und 2x Ernährung

Da die Kurse die Kriterien des §20 Sozialgesetzbuch V „Primärprävention und Gesundheitsförderung“ erfüllen, können Sie die Kosten bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Fragen Sie aber vorher nach, in welcher Höhe sich Ihre Krankenkasse an den Kurskosten beteiligt.