



Verein für Rasensport  
Wilsche-Neubokel e.V.



# Gesundheitssport

Haltung und Bewegung durch  
Ganzkörperkräftigung

**12  
Mal!**

- Wann: Ab **04. September** 2024 für 12 Wochen  
Mittwochs von 15:40 – 16.40 Uhr
- Wo: Halle des Wilscher Dorfgemeinschaftshauses
- Mit wem: **Barbara Busse**, zertifizierte Fitnesstrainerin
- Kosten: € 54 VfR Mitglieder, € 90 Nichtmitglieder  
Erstattung durch viele Krankenkassen möglich



Am Mittwoch, den 04. September startet Barbara Busse einen neuen Gesundheitssport-Kurs mit dem Schwerpunkt auf

## Haltung und Bewegung.

Ziel des Kurses ist es, Selbstständigkeit, Mobilität, Koordination, Balancegefühl und Kraft nicht nur älterer Menschen möglichst lange zu erhalten. Das dabei auch soziale Kontakte gefördert werden, ist selbstverständlich. In der Gruppe erleben Sie, dass die Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen Spaß macht und Sie über den Kurs hinaus für Bewegung in Ihrem Alltag motiviert sind.

Anmeldung Harald Grotjahn: 0151 126 30 889  
E-Mail: [info@vfr-wilsche-neubokel.de](mailto:info@vfr-wilsche-neubokel.de)

