**Neuer Kurs: Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining!**

Der VfL Muschenheim bietet ab dem 8. April den Kurs "Haltung und Bewegung  durch Ganzkörpertraining" am Mittwochmorgen in der Zeit von 10:00-11:00 Uhr in der Sport- und Kulturhalle in Muschenheim an.

Dieser Kurs richtet sich an alle Neueinsteiger, Wiederbeginner und Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen. Wir wollen zusammen mit gezielten Übungen unseren Körper und unseren Geist wieder in Schwung bringen, Damit einhergehen soll unsere Kraft und Beweglichkeit gefördert werden.

Gesundheit ist kein Zustand, sondern eher ein Prozess, in dem eigene Aktivitäten notwendig sind, um letztendlich eine positive Bilanz ziehen zu können. Mehr Bewegung im Alltag kann – wie der gesundheitsorientierte Sport – ein wirksames Mittel auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil sein. Das Ganzkörpertraining ist ein zertifiziertes Angebot von „Sport pro Gesundheit“.

Der Kurs besteht aus zehn Einheiten. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 15 Personen. Für Mitglieder des VfL Muschenheim ist das Angebot kostenlos; für Nichtmitglieder kostet der Kurs 60.- €. Die Anmeldung ist möglich bei Reimund Marx, telefonisch unter 06404-3279 oder per E-Mail unter reimundmarx@t-online.de