



Verein für Rasensport  
Wilsche-Neubokel e.V.



# Gesundheitssport

Haltung und Bewegung durch **12**  
Ganzkörperkräftigung **Mal!**

- Wann: Ab **8. Januar 2025** 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 8. Januar 2025 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 Kombinationen aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen Spaß machen 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)

