

Volle Punktlandung
für Ihre Gesundheit!



Das Prämienprogramm
der AOK Baden-Württemberg

Exklusiv für AOK-Versicherte.

ProFit, das Prämienprogramm belohnt AOK-Versicherte, die aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun.

Mit Ihrer Teilnahme an fit und gesund-Angeboten punkten Sie also nicht nur in Sachen Gesundheit, sondern Sie können auch noch Prämienpunkte sammeln, die bares Geld wert sind.

Jetzt anmelden unter:

www.aok-profit.de

- oder holen Sie sich einen ProFit-Information flyer in Ihrem AOK-KundenCenter.



Gesundheitssport im Verein



**Gemeinsam macht
Bewegung mehr Spaß**

**Kursprogramm
1. Halbjahr 2012**





Gesundheits- sport im Verein

Bleiben Sie „fit und gesund“ mit den Gesundheitssportangeboten des **TSV Schopfloch**.
Machen Sie mit - bestimmt ist auch ein Kurs für Sie mit dabei!

Kursinformation

- Die Kurse werden von **Andrea Prettl** geleitet, ausgebildete Sport- und Gymnastiklehrerin und Übungsleiterin „Sport in der Prävention“.
- Mindestteilnehmerzahl pro Kurs:
10 Personen
- Kursgebühr:
Vereinsmitglieder 35,00 EUR
Nichtmitglieder 45,00 EUR

Kursanmeldung

TSV Schopfloch, Frank Schmid
Telefon: 07023 72092
E-Mail: vorstand@tsvschopfloch.de

Wichtig:

Bitte wenden Sie sich bei gesundheitlichen Problemen vor und während der Kurse an Ihren Arzt. Die Angebote sind nicht geeignet für Personen mit behandlungsbedürftigen Beschwerden (z. B. akute Rückenbeschwerden, Herzpatienten).

Wirbelsäulengymnastik

Wir kräftigen, dehnen und entspannen die Rumpfmuskulatur durch ein spezielles Wirbelsäulentraining. Dies hilft uns künftige Beschwerden vorzubeugen.

Beginn: ab Dienstag, 24.01.2012,
18.30 – 19.30 Uhr, 12 Treffen

Kursort: Gemeindehalle Schopfloch

FIT MIX

ab ca. 20 Jahre – ca. 45 Jahre

Eine perfekte Mischung verschiedener Fitnessformen für mehr Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Bauch, Beine und Po werden durch spezielle Übungen gekräftigt und gestrafft. Zum Programm gehören außerdem: Rückentraining, Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Beginn: ab Dienstag, 24.01.2012,
19.30 – 20.30 Uhr, 12 Treffen

Kursort: Gemeindehalle Schopfloch

