

# Präventionskurse

## für Mitglieder + Gäste

### Walking und mehr

Kurszeitraum: Dienstag, **20.08.-05.11.2019** (12 ÜE)  
Uhrzeit: ab 18:00 Uhr  
Start: **Höpenwaldkehre** in Meckelfeld



Der Kurs richtet sich an gesunde Erwachsene, die mittels Walking ein effektives Herz-Kreislauf-Training erhalten möchten. Leih-Smoveys werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

### Cardio-Aktiv 2 (mit Smoveys)



Kurszeitraum: Donnerstag, **05.09.-21.11.2019** (12 ÜE)  
Uhrzeit: ab 19:15 Uhr  
Kursort: Neues Studio im Helbach-Haus (1. Stock)

Der Kurs richtet sich an gesunde Erwachsene, die an einem variantenreichen Herz-Kreislauf-Training interessiert sind.

Trainerin beide Kurse: **Susanne Tramp**

Diese Präventionskurse sind zertifiziert (§§ 20 und 20a SGB V) und werden von den meisten gesetzlichen Krankenkassen gefördert. Gäste zahlen vorab eine Kursgebühr und erhalten am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung, die zur Teilerstattung bei der Krankenkasse eingereicht werden kann.

Für unsere Mitglieder bieten wir diese Kurse ohne Zuzahlung an.

**Wichtig: Voranmeldung erforderlich!**

Fragen/Anmeldungen: S. Tramp per E-Mail unter [susannetramp@gmx.de](mailto:susannetramp@gmx.de) oder 0176-976 757 13.



Turnverein Meckelfeld von 1920 e. V.  
Telefon: 040-7684925  
Telefax: 040-76980782  
Mail: [info@tvmeckelfeld.de](mailto:info@tvmeckelfeld.de)  
Homepage: [www.tvmeckelfeld.de](http://www.tvmeckelfeld.de)  
Facebook-Seite: TV Meckelfeld von 1920 e.V.

