



mach 2

Besser essen. Mehr bewegen.

1.mach 2-Kurs des SV-Buckenhofen

Ein neues präventives und gesundheitsförderndes Bewegungsangebot zur Reduzierung von Bewegungsmangel unter besonderer Berücksichtigung der individuellen Ernährungsgewohnheiten.

Wie viele Sportangebote des **SV-Buckenhofen**, ist auch dieses mit dem *Siegel „Sport pro Gesundheit“* ausgezeichnet. Der Kurs setzt sich aus *10 Bewegungsangeboten* und zwei zusätzlichen Informationsstunden zu dem Thema *“besser essen“* zusammen. Nutzen Sie dieses neue Präventionsangebot.

Die Teilnehmerzahl ist auf max.15 Personen begrenzt.

Kursbeginn: Montag, 22.Februar 2010 um 8.30 Uhr, in der Schulturnhalle Buckenhofen.

Sie erhalten reichhaltiges Informationsmaterial und bei regelmäßiger Teilnahme, werden bis zu 80% der Kosten von der Krankenkasse übernommen.

Die Kursgebühr beträgt 80.-€

Info und Anmeldung:

Birgit Kaletsch: 09191-31408 mail@birgit-kaletsch.de