



## **„Bewegen statt schonen“ mit Sonja Kohler**

**im 2.OG des TG-Turms  
Dienstag, 08:30-10:00 Uhr**

Sonja Kohler ist Übungsleiterin mit B-Lizenz in der Prävention. Bei der Kurskonzeption „Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“ handelt es sich um ein 10-stündiges präventives Kursprogramm. Es ist als Einstiegsprogramm konzipiert, das sich an Erwachsene richtet, deren Lebensstil von Bewegungsarmut geprägt ist. Die 10 Kursstunden dauern jeweils 90 Minuten. Ausgehend von den sechs Kernzielen steht im Mittelpunkt der Kurseinheiten eine Ganzkörperkräftigung ergänzt mit den Komponenten „Mobilisation, Körperwahrnehmung, sensomotorisches Training, Stabilität, Dehn- und Entspannungsfähigkeit“. Dieser Kurs eignet sich auch für aktive Menschen, die Ausdauersport betreiben, bei denen aber die Beweglichkeit zu kurz kommt und die ihre weniger beanspruchte Muskulatur kräftigen wollen.

Der Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert und mit dem „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet. Eine Bezuschussung durch die Krankenkassen ist möglich.

Einmal schnuppern ist erlaubt.

**Anmeldung ist erforderlich online über die TG-Homepage-  
Kurse Gesundheitssport oder bei Ingeborg Reschke**

**Tel.: 015752907480      oder      [fitness@tg-laudenbach.de](mailto:fitness@tg-laudenbach.de)**