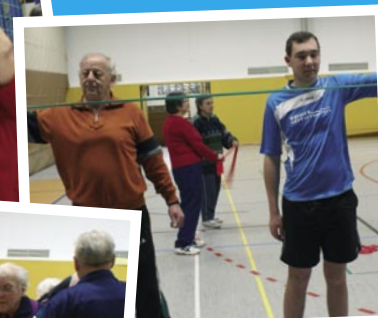


Mach mit  
Bleib fit



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

WASSERGYMNASTIK

REHA UND HERZSPORT



## 1. ESCHWEGER VEREIN FÜR GESUNDHEITSSPORT von 1951 e.V.

Mitglied im Hess. Behinderten-  
und Rehabilitations-Sportverband e. V. (HBR5)  
Mitglied im Landessportbund Hessen e. V.  
(LSB-H)

[www.gesundheitssport-eschwege.de](http://www.gesundheitssport-eschwege.de)

leowerbung.com

### KOMMEN SIE SCHNUPPERN

(Sie sind selbstverständlich dabei versichert)

### GERNE MITGLIEDSCHAFT

1 Jahr Mitgliedschaft, ab 60 Euro

### KURSANGEBOTE AUF ANFRAGE

- gezielte Rückenschule
- Herz-Kreislauf/Ausdauertraining (50+)
- Entspannungstechniken

Dieses Angebot bieten wir an, wenn wenigstens 10 Teilnehmer erreicht werden. Termine entnehmen Sie bitte der öffentlichen Presse oder unserer Homepage.

Ihre Krankenkasse unterstützt diese Kurse.  
Fragen Sie dort nach den Möglichkeiten!

### TERMINE UND ORTE

**Dienstag** / Warmbadetag

Orthopädisches Schwimmen mit Wassergymnastik  
(September bis Mai)  
19.30 - 20.30 Uhr im espada,  
Eschweger Freizeitbad,  
Goldbachstraße 55, Eschwege

**Donnerstag**

(außer in den Schulferien)

- 18 - 19 Uhr Wirbelsäulengymnastik
  - 19 - 20 Uhr Gesundheits- Rehabilitationssport
  - 19 - 20 Uhr Herzsport / ein Arzt ist zugegen
- Turnhalle der Geschwister-Scholl-Schule,  
Wacholderweg 1, Eschwege

### KONTAKT / INFORMATIONEN

Christa Fenzl (1. Vorsitzende), Strahlshausen 4,  
37269 Eschwege, Telefon 05651 - 1 31 82,  
oder Mail: [christa.fenzl@gmx.de](mailto:christa.fenzl@gmx.de)  
[www.gesundheitssport-eschwege.de](http://www.gesundheitssport-eschwege.de)

Bitte hier abtrennen

Mach mit  
Bleib fit

Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Straße / Hausnummer \_\_\_\_\_  
PLZ \_\_\_\_\_  
Ort \_\_\_\_\_  
Telefon / Fax \_\_\_\_\_  
Mail \_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift \_\_\_\_\_

### ANTWORT

An den

1. Eschweger Verein  
für Gesundheitssport von 1951 e. V.  
Frau Christa Fenzl

Strahlshausen 4  
37269 Eschwege

Bitte  
freimachen  
Danke.



Mach mit  
Bleib fit

[www.gesundheitssport-eschwege.de](http://www.gesundheitssport-eschwege.de)

JA, ICH MÖCHTE GERNE

## KOMMEN SIE SCHNUPPERN - ODER WERDEN SIE MITGLIED!

Der 1. Eschweger Verein für Gesundheitssport von 1951 e. V. - bietet Ihnen vielfältige Sport- und Bewegungsmöglichkeiten - nicht nur für Senioren. *Auch junge Teilnehmer sind herzlich willkommen.*

Ob Sie reine Fitness betreiben wollen, oder gezielt zur Unterstützung Ihrer Gesundheit, oder als verordnete Reha-Maßnahme: Erleben Sie Sport unter Gleichen und Gleichgesinnten.

Hier werden keine Höchstleistungen gefordert und keine Rekorde erwartet. Sport soll Spaß machen, die Gesundheit fördern und die Lebensqualität verbessern. *Dabei helfen Ihnen unsere qualifizierten Übungsleiter und -leiterinnen.*

Als Reha-Sportgruppe sind wir auf der Grundlage des §44 Sozialgesetzbuch IX anerkannt und zertifiziert.

Aktiv sein. Sport treiben. Erleben Sie, wie schön Sport in der Gruppe sein kann. Kommen Sie zu uns! Gesundheitssport hält fit!

Christa Fenzl, 1. Vorsitzende

Mach mit  
Bleib fit

## FITNESS UND SPORT

Nur wer sich bewegt - bleibt beweglich. Sich fordern. Sich fit halten. Die Möglichkeiten nutzen und das ganz in Ihrer Nähe.

## WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Dehnen - Kräftigen - Mobilisieren.  
Das sind die drei Trainingsbereiche, um die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern. Z. B. dehnen und kräftigen der Schulter-, Nacken und Rückenmuskulatur. Erfühlen der Muskelanspannung und -entspannung. Die richtige Atemtechnik und die Körperwahrnehmung gehören ebenfalls dazu.

## ORTHOPÄDISCHES SCHWIMMEN

Schwimmen und Wassergymnastik sind eine Ganzkörperaktivität. Das Element Wasser erleichtert das Muskeltraining und entlastet die Gelenke.

## REHA- UND HERZSPORT

*(Für Teilnehmer mit ärztlicher Verordnung ist eine Mitgliedschaft nicht unbedingt erforderlich)*

Der Reha- und Herzsport wird in der Regel vom Arzt verordnet und von den Krankenkassen sowie den privaten Kassen (zeitlich begrenzt) gefördert und finanziert. Ziel des Reha-Sports ist es, die Gesundheit zu stärken und krankheitsbedingten Schäden entgegenzuwirken. Die Übungen sind entsprechend abgestimmt und werden von einem Arzt begleitet.

## SCHNUPPERN

Ich komme gerne zum Schnuppern. Kontaktdaten siehe umseitig. Danke.

## MITGLIED WERDEN

Ich möchte Mitglied werden und wähle die 1jährige Mitgliedschaft (ab 60 Euro/Jahr)

## FÖRDERMITGLIED WERDEN

Bitte eine Bescheinigung für das Finanzamt.

*(Anmerkung des Vereins: Ihre persönlichen Daten werden von uns vertraulich behandelt und nicht zu kommerziellen Zwecken verwendet)*

Anregungen oder Wünsche

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---