



Alle Kursteilnehmer bekommen einen 2 Euro Gutschein. Er kann neben an beim Cafe Osteria für ein Essen und gegenüber beim Frisör Blaschke eingelöst werden.

## **Kurs 1** Cardio – Aktiv Herz-Kreislauf-Training

Die Kursleitung hat Ina Harting Reha Trainerin und B-Lizenz DTB

Präventives, ausdauerorientiertes Herz-Kreislauf-Training

Bewegt in die Woche starten!

Mit Spaß die Vielfalt von Ausdauer gymnastik erleben und gleichzeitig eine Verbesserung der Herz-Kreislauf-Belastbarkeit bewirken.

In unserem Kursprogramm werden die Teilnehmer langsam an körperliche Beanspruchung herangeführt. Ziel ist es, mit Wohlfühlen und Spaß die körperlichen Eigenschaften, die zur Gesunderhaltung beitragen, zu stärken und gleichzeitig Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Sie sind herzlich eingeladen  
Bewegung in der Gruppe macht mehr Spaß.

## **Kurs 2** Fit und Gesund Stärkung der Fitness

Die Kursleitung hat Ina Harting Reha Trainerin und B-Lizenz DTB

Ein 60 Minuten Gesundheitsprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit

Ausgewogene Bewegung ist heute in unserem allgemeinen und/oder beruflichen Alltag nicht mehr in dem Maße gegeben, wie sie unser Körper benötigt. Das hat oft Bewegungseinschränkungen zur Folge.

Unser Kursprogramm umfasst, mit viel Spaß, gezielte Übungen für eine gute Kraftfähigkeit und Beweglichkeit. Starke Muskeln schützen Gelenke und Wirbelsäule.

Sie sind herzlich eingeladen  
Mit Bewegung fit und stark bleiben.

Neue Kurse  
im Leine-Center



**Cardio - Aktiv  
Fit und Gesund  
Fit bis ins hohe Alter**

Gewinnen in Gesundheit e. V. –  
Krankenkassen gefördert

Unsere Philosophie –  
Hilfe zur Selbsthilfe.

[www.gewinnen-in-gesundheit.de](http://www.gewinnen-in-gesundheit.de)

Der Verein GiG e.V. pflegt und fördert die Ausübung von ganzheitlichem Gesundheitssport, Kinder Selbstschutz, allgemeinem Sport und hält Angebote zur Ernährung sowie einem positiven Lebensstil bereit.



**Sie interessieren sich für einen Kursus.  
Dann wenden sie sich bitte an die  
Geschäftsstelle.**

**GiG – Gewinnen in Gesundheit e.V. –  
Geschäftsstelle: Sonnenweg 32 · 30880 Laatzen**

**Günther Meyer  
Tel.: (05 11) 84 89 55 52  
Mobil: 0177 - 33 52 942**

**info@gewinnen-in-gesundheit.de  
www.gewinnen-in-gesundheit.de**

## **Kurs 3 Fit bis ins hohe Alter Bewegungsprogramm für Menschen über 60**

**Die Kursleitung hat Ina Harting Reha Trainerin und B-Lizenz DTB**

In Kooperation mit dem Deutschen Turner Bund DTB haben wir seit 2018 das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) in 5 Kursen, für Teilnehmer ohne Kostendurchgeführt. Der Initiator war die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Das Kursprogramm mit sehr guten bebilderten Anleitungunterlagen hat die Deutsche Sporthochschule (DSHS) entwickelt. Da es zu wenig Vereine genutzt haben, gibt es diese kostenfreien Kurse ab 2022 nicht mehr. GiG bietet aber weiterhin ATP Folgekurse an, die von der Krankenkasse in der Regel mit 80% bezuschusst werden.

Ziel für ältere Menschen: So lange wie möglich beweglich bleiben, das Leben genießen – sich wohlfühlen.

Ein selbstverantwortliches Leben führen. Wer möchte das nicht!

In unserem Kursprogramm werden Sie, mit Freude und Spaß an der eigenen Bewegung, Übungen erlernen, die Sie in ihrem aktiven Alltag beweglicher und damit zufriedener machen. Bewegte Menschen fühlen sich besser und berichten über eine höhere Lebensqualität. Detaillierte Übungsunterlagen werden ausgehändigt.

Sie sind herzlich eingeladen – Wer sich aktiv bewegt – bleibt länger mobil

## **GiG Sportraum Leine-Center**

**im Obergeschoss neben Expert**

**Montag**

**Kurs 1 ab 22.11.2021 von 08:45 Uhr - 09:45 Uhr**

**Kurs 2 ab 22.11.2021 von 10:00 Uhr - 11:00 Uhr**

**Kurs 3 ab 22.11.2021 von 11:15 Uhr - 12:15 Uhr**

**Kurskosten**

**10 Wochen Kursus für Mitglieder 60,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung**

**und für Nichtmitglieder 80,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung**

**Krankenkassenförderung bis zu 80% der Kurskosten möglich.**

**Corona-Hinweis:**

**Übungsleiter sind vollständig geimpft (1G)**

**Kursteilnehmer unterliegen der 2G Regel**

## **Gesundheit! Was ist das? – Der ganzheitliche Ansatz von Gesundheit –**

**Gesund zu sein bedeutet gemäß der WHO  
(Weltgesundheitsorganisation)**

Der Mensch kann alltägliche Aufgaben und Herausforderungen bewältigen, persönliche Bedürfnisse befriedigen, Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie sich der Umwelt anpassen oder sie verändern, um damit körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden zu erlangen oder zu erhalten.