



GTC

DIE GESUNDHEITSTRAININGSCARD

Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining
für hörgeschädigte Menschen



**FITNESSTRAINING
FÜR HÖRGESCHÄDIGTE**
Beratung ■ Gebärdensprache ■ Training

Die **GESUNDHEITSTRAININGSCARD** für Hörgeschädigte ist ein Präventionskurs für ein gesundheitsbewusstes Fitnesstraining

Der Kurs soll Anstoß zu lebenslangem Sporttreiben geben und eine lohnende Investition in die Gesundheits- und Altersvorsorge sein.

Das wichtigste Ziel hierbei ist es, gehörlosen und schwerhörigen Menschen dauerhaft ein Fitnesstraining zugänglich zu machen und zu einem lebenslangen, gesundheitsförderndem Bewegungstraining anzuhalten.

Im Kurs erlernen Sie, wie Sie sich gesundheitsorientiert bewegen, muskuläre Ungleichgewichte (Dysbalancen) ausgleichen können und wie Sie durch ein gezieltes und dauerhaftes Training gesund und fit bleiben.

PRÄVENTION
Die Initiative der BARMER. **AKTIV**

GTC - DER KURS

In insgesamt 15 leicht verständlichen Kursstunden werden die notwendigen Inhalte in Theorie und Praxis erlernt.

In der Gemeinschaft mit anderen Hörgeschädigten erfolgt die Vermittlung der Kursinhalte in Laut- und Gebärdensprache.

Der Kurs findet sowohl innerhalb der Woche, wie auch als Blockunterricht am Wochenende statt.

Wo und wann der Kurs stattfindet wird auf unseren Webseiten www.hoer-fit.de oder www.fitness-schule.de bekannt gegeben. Hier können Sie sich auch direkt anmelden, oder senden Sie den ausgefüllten Flyer per Fax oder auf dem Postweg an uns zurück.

Der Kurs wird von fast allen Krankenkassen finanziell unterstützt

Kursorte

Emsdetten, Mannheim, Münster, Berlin, Hamburg, Köln

Kurszeiten

10 x Montags 15:00 bis 16:30 Uhr

10 x Dienstags 18:00 bis 19:30 Uhr

10 x Mittwochs 10:00 bis 11:30 Uhr

Wochenendkurs

1 x Samstags und 1 x Sonntags

Weitere Informationen finden Sie auf unseren Internetseiten: www.hoer-fit.de oder www.fitness-schule.de