



SC Buer-Hassel 1919 e.V.



Anmeldung:

www.sc-hassel-gesundheitssport.de

Bildungswerk LSB NRW e.V. (Außenstelle GE)

Abteilungsleiter:
Friedhelm Luka

www.sportkurse-gelsenkirchen.de

Stellvertretende Abteilungsleiterin:
Elke Knaup



Kassierer:
Dr. med. Heiko Schoppe

Kursleiter/in: Dipl. Oecotrophologin Heike Stumpf, Friedhelm Luka
Beschreibung: **Fettverbrennung zwischen Wahrheit und Legende.**

Mach2.Besser essen. Mehr bewegen www.mach2.de

Mit guter Laune und viel Spaß werden gute Vorsätze in die Tat umgesetzt.

Bewegungsmangel und falsche Ernährung sind heute die größten Risikofaktoren für unsere Gesundheit. Schritt für Schritt zum besseren Körpergefühl. Das 11 Wochen Programm ist für jeden Bewegungsmuffel geeignet. Sich nichts verbieten, sondern anders gestalten. Bewegungs- und Ernährungsumstellung sind das Ziel dieses „Mach 2 Programms“.

Wer sich allein schwer motivieren kann, ist bei den Gruppenkonzepten bestens aufgehoben. Bei der sanften Ausdauererschulung wird angestrebt, die Belastung des Gesundheitstraining durch Walken oder Jogging im individuellen Puls-Bereich zu gestalten. („ohne zu schnaufen“).Bei der Belastungsintensität steht die Steuerung über die Herzschlagfrequenz im Mittelpunkt. Einmal der Woche treffen sich Gleichgesinnte zum effektiven Aktiv- Programm. Mit guter Laune und jeder Menge Spaß werden gute Vorsätze in die Tat umgesetzt.

Regelmäßiges Ausdauertraining stärkt die Herzkreislaufleistung. Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen runden dieses Ganzheitsprogramm nach den Übungsstunden ab. Risiken gibt es keine. Nebenwirkungen wie Lebensqualität, Spaß, Fitness, Geselligkeit und Wohlfühlen um so mehr. Zu dem allgem. Ausdauertraining werden praktisch und theoretisch zwei Informationseinheiten zum Thema Ernährung durch eine Fachkraft des **Richtig Essen Institut (Berlin)** durchgeführt. Kernpunkte in den Vorträgen: **Fett-das dicke Problem - Lebensmittelgruppen und Ernährungspyramide.** Das theoretische Wissen wird durch einen geselligen Kochabend im Helene Weber Haus GE-Buer Westerholter Str. verstärkt. **Herzgesundes Mediterranes Essen: Geheimnis des Wohlbefindens?**

Und das Schönste: die meisten Krankenkassen übernehmen die Kosten ganz oder teilweise. Umfang und Dauer: 11 Einheiten á 90 Minuten Gruppengröße max.15 Teilnehmer

Kursgebühr 136.00 € ; Qualitätssiegel: „Sport pro Gesundheit“

Umfangreiche Teilnehmerunterlagen unterstützen das Programm.

Ort: Sportanlage offene Tür GE-Adenauerallee / GE-Buer Westerholter Str. Helene Weber Haus

Wochentag/Zeit: Mittwoch 18.00 Uhr 14.04.2010

SC Buer-Hassel 1919 e.V. • Lüttinghofstr. 3 • Stadion Lüttinghof • 45896 Gelsenkirchen

☎ 0209/64214

E-Mail: sportclub@sc-hassel1919.de

Stadt Sparkasse Gelsenkirchen

☎ 0209/63386

Web : www.sc-hassel1919.de

Kto.-Nr.: 157 002 020

Steuer-Nr. 318/5820/0013

LSB Vereins-Kennziffer 3002031

BLZ: 420 500 01