



## **FIT & GESUND** durch Bewegen statt Schonen

**FIT & GESUND ist ein Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness mit dem Schwerpunkt „Ganzkörperkräftigung“.**

Trainiert werden die Fitnessfaktoren Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit/Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit.

Das Programm entspricht den Qualitätsanforderungen der ZPP, auf Antrag kann die Teilnehmergebühr durch die Krankenkassen bezuschusst werden.

Kursbeginn: Montag, den 07.09.2026  
von 09.00 – 10.15 Uhr

Ort: Turnhalle Ockenheim

Kursdauer: 10 Einheiten

Kursgebühr: 20,00€ aktive Mitglieder,  
35,00€ passive Mitglieder  
60,00€ NICHT-Mitglieder

Kursleitung: Mechthild Schieferdecker

(DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention)

Anmeldeformular downloaden auf unserer Homepage: [www.turnverein-ockenheim.de/kurse](http://www.turnverein-ockenheim.de/kurse) und per email an [kurse@turnverein-ockenheim.de](mailto:kurse@turnverein-ockenheim.de) bis **31.08.2026** schicken, telefonische Infos unter 06725/308789 oder 0157/51330856