

# Fit und Gesund Präventionskurs



“Fit und Gesund” ist ein Gesundheitssportprogramm zur Stärkung der Fitness – mit den Schwerpunkten Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit. Euch erwarten gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Koordination und Entspannung. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und diversen Kleingeräten. Durch das Kursprogramm wird auch die allgemeine Ausdauer verbessert.

**Zertifizierte  
Präventionsmaßnahme  
nach § 20 SGB V, dadurch  
von der Krankenkasse  
bezuschusst.**

**Kostenfreie  
Schnuppertermine  
am 16. & 23.04.24**

**12x 60 Minuten  
Dienstag  
09.00 - 10.00 Uhr  
TuS-Halle**

Anmeldung über die Geschäftsstelle des TuS Freiberg  
[kurse@tus-freiberg.de](mailto:kurse@tus-freiberg.de) / 07141 270952  
Gartenstraße 45, 71691 Freiberg a.N.  
Nähere Infos: [www.tus-freiberg.de/gesundheitskurse](http://www.tus-freiberg.de/gesundheitskurse)