Photo by Jacob Postuma

Teilnehmer*innen gesucht!

Gesundheitssport für Berufstätige in Gommern neu ab 07. November 2019

Sport und Entspannung gegen Alltagsbeschwerden

SV Eintracht Gommern e.V., Magdeburger Straße 24a, 39245 Gommern
www.eintracht-gommern.de

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Haben Sie Rückenschmerzen? Nackenverspannungen? Immer wieder Migräne? Fühlen Sie sich gestresst, überlastet? Oder wollen Sie verhindern, dass es Ihnen jemals so geht?

Der SV Eintracht Gommern plant eine Gesundheitssportgruppe für Berufstätige in Kooperation mit der Ärztin und Hypnosetherapeutin Dr. med. Daniela Sudau. In den wöchentlich stattfindenden Einheiten soll es um Spaß an der Bewegung, gesundheitsförderlichen Sport und vor allem um die Vorbeugung und Bekämpfung der Beschwerden gehen, die durch unser Alltagsverhalten entstehen. Zum Abschluss einer jeden Einheit führen wir eine Entspannungsübung durch. Die Teilnehmer*innen lernen die Selbsthypnose als wirksames Instrument kennen, um kleine Stressmomente des Alltags besser abzufangen.

Das Kursangebot "Gesundheitssport für Berufstätige" wird durchgeführt durch die Übungsleiterin Meike Achtel in Zusammenarbeit mit Dr. med. Daniela Sudau.

Wann:	Von 07.11.2019 bis 16.01.2020 (10 Kurseinheiten) immer donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Wo:	Versammlungsstätte am Volkshaus
Kosten:	für Vereinsmitglieder: 50,00 € für Nicht-Mitglieder: 60,00 €

Interessierte können sich zu den Öffnungszeiten (Montag 15.00 - 17.30 Uhr und Mittwoch 9.00 - 12.00 Uhr) in der Geschäftsstelle des SV Eintracht Gommern telefonisch unter 039200/50147 oder per E-Mail an info@eintracht-gommern.de infomieren und anmelden.