



MTV-GAMSEN

neue Kursangebote
ab Januar 2019





Donnerstag, 17. Januar 2019

10:00 Uhr bis 11:30 Uhr

UND

18:00 bis 19:30 Uhr

beginnen die neuen Kurse

HATHA-YOGA

für Anfänger und Wiedereinsteiger

Dieses Angebot findet im

Dorfgemeinschaftshaus Gamsen, Köthnerstraße statt.

Die Yogakurse wurden von der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ nach §20 SGB V geprüft und zertifiziert. Für diese Kurse erhalten Sie von den meisten Krankenkassen einen Zuschuss. Die Höhe der Bezuschussung variiert von Krankenkasse zu Krankenkasse. In der Regel sind es um die 80% der Kursgebühr bei regelmäßiger Teilnahme.

Angeleitet werden die Kurse von Christina Misczyk - Yoga-Lehrerin und Entspannungskursleiterin

Kosten: 100€ - 10 Kurseinheiten über 90 Min.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, kleines Kissen

**Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0151 58 58 25 27 oder
info@mtv-gamsen.de**



Präventive Wirbelsäulengymnastik

ab Dienstag **15. 01. 2019**

von **9:30 - 10:30 Uhr**

im Sportzentrum Nord (Gymnastikhalle)
und/oder

von **17:30 - 18:30 Uhr**



im Dorfgemeinschaftshaus Gamsen, Köthnerstraße

10 x 60 Min. für 60 € / Vereinsmitglieder 30 €

Info und Anmeldung bei B. Schellin - Tel.: 05371-71460

Mobil: 0151-70191745

Dieser Kurs ist nach § 20 SGB V als Präventionsangebot der gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und eignet sich auch für Wechselschichtler/in.

AROHA



MTV Gamsen

AROHA? Noch nie gehört?

Dann wird's höchste Zeit:

AROHA ist ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining im ¼ Takt, aus den Bereichen Haka-Kriegstanz, Kung Fu und Tai Chi.

Die Kurse finden regelmäßig im Dorfgemeinschaftshaus Gamsen statt.

Dienstag, 15.01.2019 von 20 – 21 Uhr

Mittwoch, 16.01.2019 von 10 -11 Uhr



Anmeldungen und Informationen bei der ausgebildeten
AROHA Trainerin G. Reuß, Tel-Nr.05371-75204



Effektiv – Einfach – Schnell

Funktionelles Training im Zirkel



Ab Mittwoch, 16. Januar 2019

von 19:30 – 20:30 Uhr

In der Wilhelm-Busch Turnhalle, Köthnerstraße

10 x 60 Min. für 60€ / Vereinsmitglieder 30€

Info und Anmeldung bei Bettina Schellin - Tel 05371-17460

Dieser Kurs ist nach § 20 SGB V als Präventionsangebot
von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.



MTV Gamsen

Am Sportplatz 4
38518 Gifhorn

www.mtv-gamsen.de