

**GESUNDHEITS-SPORTKURS** *Du bringst Gewicht auf die Waage und unsere Fitness-Trainings waren bisher nicht das Richtige für dich? Fitness ist aber keine Frage des Körpergewichts, sondern des richtigen Trainingskonzepts. Du bist uns wichtig!*

**FITNESS FÜR MENSCHEN MIT GEWICHT**

Im neuen Kursangebot wollen wir ein neues Kurskonzept verwirklichen, das für **Menschen mit Gewicht** geeignet ist.

**Alle Körpertypen**, ob sehnig, stämmig oder eben mit Gewicht, **sind einfach fitter**, wenn sie körperlich aktiv sind. **Studien belegen das eindrucksvoll**. Es ist ganz einfach: Wer einiges an Gewicht auf die Waage bringt, sollte seine sportliche Aktivität so anpassen, dass die Gelenke nicht überlastet werden. Dabei denken wir an geschulte Anleitung durch den qualifizierten Trainer und die spezielle Übungsauswahl.

Mit sanften und gelenkschonenden Bewegungen werden wir in diesem Kurs **präventiv** trainieren, - bspw. Herz-Kreislauf und die tiefliegende Muskulatur.

Ach ja, und der Spaß an der Bewegung wird dabei auch nicht zu kurz kommen. Wie gesagt, Du bist uns wichtig!

**DIE TERMINE IM EINZELNEN** ... immer dienstags ...  
-17. September 2019

-24. September 2019  
-01. Oktober 2019  
-08. Oktober 2019  
-15. Oktober 2019  
-22. Oktober 2019

**TAG & UHRZEIT** Dienstags jeweils um 19.00 Uhr, Umkleiden ab 18.45 Uhr

**ORT** Sporthalle der Tullaschule, Eingang über den Schulhof von der Rathenaustraße her, vis-à-vis Haus. Nummer 17.

**VORAUSSETZUNG** Du bringst vielleicht **130 Kg oder weniger** mit zum Training. Oder, du hast einen **Body-Mass-Index** von **30 – 35?**

Aber noch viel wichtiger als quantifizierbare Kriterien ist Deine Lust, es einfach mal mit unserem neuen Gesundheitssportkurs und den sanften Bewegungen auszuprobieren.

Was meinst Du? Könnte Dir das richtige Trainings- und Bewegungskonzept Spaß machen? Lass Dich inspirieren!

**DIE DREI GROSSEN L** Übrigens! Beim Training in diesem neuen Gesundheitssport-Kurs gelten die drei **L**:

-langsam anfangen,  
-lässig steigern  
-langfristig dabei bleiben.

Wir beabsichtigen, mit einem zweiten Kurs am 5. November an diesen ersten Kurs anzuschließen.

**FÖRDERUNG  
DURCH STIFTUNG**

Die Möglichkeit, dieses völlig neue Trainingsangebot an die Community machen zu können, verdanken wir der großzügigen Förderung unseres Projektes. Das Wagnis, was eine neue Trainingsidee immer auch bedeutet, kann -gestützt auf die Förderung- ohne Risiko für den gemeinnützigen und nichtkommerziellen Sportverein eingegangen werden.

Eine nicht namentlich genannte Stiftung hat uns den finanziellen Rückenwind gegeben, ohne den neue Projekte nur sehr schwer zu verwirklichen sind.

Wir bedanken uns herzlich für das uns entgegengebrachte Vertrauen. Wir bedanken uns herzlich für das große Interesse an unserer Idee und die Begleitung des Projektes.

**KOOPERATION**

Die Kooperation mit **PLUS e. V.** ist uns sehr wichtig. Wir bedanken uns herzlich für die inhaltliche Begleitung bei der Planung des Kurses. Die Kompetenz von PLUS hat uns maßgeblich inspiriert.

Als Partner für die Verbreitung der Trainingsangebotes in unserer Community ist PLUS e. V. von unschätzbbarer Wichtigkeit.

**DER TRAINER**

Trainer Harry bringt (zwar) die Qualifikation für einen Reha-Kurs mit.

Jedoch beschränken wir uns hier auf das Kursziel **Prävention**, denn wir gehören dem BTB (Dachverband) an, und dessen Grenze liegt bei Prävention. Und! ... Wir bestätigen die Teilnahme am Gesundheitssportkurs gern für Deine Krankenkasse.

Achtung! Es handelt sich nicht um eine Reha-Maßname, die durch Krankenkassen generell gefördert wird. Reha-Angebote erfordern eine andere Verbandszugehörigkeit.

**ANMELDUNG**

Formlos an [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de) ...  
mit Name, Vorname, Email-Adresse, Mobilnummer

**KOSTEN**

Der Kurs mit sechs Trainings ab dem 17. September 2019 kostet 24,- EUR.  
Für mvd-Mitglieder ist der Kurs im Mitgliedsbeitrag enthalten:

-mvd-Mitgliedsbeitrag monatlich 10,- EUR

-mvd-Mitgliedsbeitrag ermäßigt monatlich 5,- EUR ...

für Schüler, Studenten, Arbeitssuchende, Auszubildende oder Erwerbsunfähige, jeweils gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises

**MEHR INFO**

unter [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de)

**DISCLAIMER**

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der mvd e.V. übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden oder Risiken der TeilnehmerInnen im Zusammenhang mit der Teilnahme an den Angeboten von mvd fitness. Es obliegt den TeilnehmerInnen, den eigenen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen.



Unsere Fitness- und Gesundheitssportangebote sind seit 2016 durch den Badischen Turnerbund ausgezeichnet und in die **GYMWELT** des **BTB** aufgenommen worden.

Die **GYMWELT** als Marke wurde vom Deutschen Turner-Bund als einheitliches Qualitätssiegel für alle Mitgliedsvereine eingeführt.