

**FITNESS & GESUNDHEIT** *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 verwirklichen wir zusammen mit den Teilnehmer/innen ein neues Kurskonzept, 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 ...

- 05. November 2019
- 12. November 2019
- 19. November 2019
- 26. November 2019
- 03. Dezember 2019
- 10. Dezember 2019
- 17. Dezember 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**

Das Wagnis eine neue Trainingsidee zu verwirklichen, ist immer auch ein Risiko für einen gemeinnützigen, nichtkommerziellen Sportverein. Die Möglichkeit, dieses Trainingsangebot an die Community zu machen, verdanken wir der großzügigen Förderung unseres Projektes und damit der Minderung des Kostenrisikos.

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, das große Interesse an unserer Idee und die Begleitung des Projektes durch die Stiftung.

**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 unschätzbare Wichtigkeit.

**NICHT ZERTIFIZIERT**

Trainer Harry bringt (zwar) die Qualifikation für einen Reha-Kurs und eine Zertifizierung des Kurses nach nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V der Zentralen Prüfstelle Prävention mit, wir haben jedoch auf den großen bürokratischen Aufwand verzichtet, diesen Kurs zertifizieren zu lassen. Wir bitten um Euer Verständnis.

**ANMELDUNG**

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

**KOSTEN**

Der Kurs mit sieben Trainings ab dem 05. November 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 des mvd e. V. . 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.