



[\*Anredeformel\*]

mit diesem Newsletter möchte der Bürgerverein Werthhoven 1972 e.V. über

**kommende Veranstaltungen oder wichtige Ereignisse informieren.**

Sollte der Newsletter nicht richtig angezeigt werden so klicken Sie unter

[Archiv: Newsletter](#)

## Bewegungsschulung und Gesundheitssport im Pössemer-Treff

### Info-Veranstaltung am 20. Februar 2015



Gesundheit ist ein Stück Lebensqualität - und ein unschätzbares Gut. Sie aktiv zu erhalten, ist ein wichtiger Baustein auf dem Weg in eine unbeschwertere Zukunft. Jeder von uns kennt seinen Körper wohl am besten und wir müssen selbst mit unserer eigenen Gesundheit verantwortungsbewusst umgehen.

Nehmen wir uns also jeden Tag ein kleines Bewegungsprogramm vor. Treppensteigen, Spazierengehen oder Radfahren - jegliche körperliche Aktivität fördert die Beweglichkeit und die Gesundheit.

Seitdem die Räume im Untergeschoss des Pössemer Treffs fertiggestellt sind, verfügen auch wir in Werthhoven über geeignete Räumlichkeiten für ein Gesundheitstraining. Sportliche Aktivitäten mit Freunden oder Gleichgesinnten machen in der Gruppe einfach mehr Spaß. Der Bürgerverein möchte gerne im Rahmen der Initiative "Gesundheitssport vor Ort" zukünftig in Werthhoven allen Bürger(innen) Aktivitäten im Bereich einer Bewegungsschule anbieten.

Diese Kurse werden vom Arzt im Rahmen des so genannten Rehabilitationssports verordnet und die entsprechenden Krankenkassen übernehmen die entstehenden Kosten. Voraussetzung dazu ist eine Zertifizierung der Örtlichkeiten. Daher stellen wir im Moment gerade eine Grundausstattung mit Geräten, Bällen, Matten u.v.m. zusammen. Auch die Übungsleiter(innen) müssen natürlich speziell ausgebildet und anerkannt sein. So freuen wir uns, mit Frau Züllighofen eine engagierte Fachkraft kennengelernt zu haben; sie wird ebenfalls die Bewohner des Jakobushauses im Pössemer-Treff betreuen. Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrungen verfügt sie über sportliche Fachkenntnisse in allen Bereichen der Bewegungsschulung.



Sie möchte sich gerne vorstellen und uns alle über die verschiedenen individuellen Möglichkeiten des Bewegungssports informieren. Dazu lädt der Bürgerverein zusammen mit Fr. Züllighofen alle Interessierten zu einer **Infoveranstaltung am 20.02.2015 um 18.00 Uhr in den Pössemer-Treff** ein.

Reha Sport hört sich immer so komisch an, als wäre man fürchterlich gehandikapt. Stimmt aber gar nicht..... Frau Züllighofen wird uns den Begriff erläutern und über einen praxisbezogenen Kurzvortrag zum Thema "Innovative Bewegungsmethoden" referieren. Fragen erwünscht.

Danach geht es direkt für ein halbes Stündchen ins Eingemachte!! "Faule" werden des Saales verwiesen und wir "Fleißigen" entfalten unsere **mitgebrachten Unterlagen** und erhalten einen kurzen knackigen Schnupperkurs, damit jeder direkt weiß worum es geht.

**Na, wenn das kein Angebot ist?!!**

Über eine rege Teilnahme freuen wir uns. Wer sich im Vorfeld bereits informieren möchte, kann sich unter der Infotelefonnummer 0170 – 1631522 bei Fr. Züllighofen melden.

---

Eine Information des  
Bürgerverein Werthhoven 1972 e.V.



Besuchen Sie uns auch auf [www.werthhoven.de](http://www.werthhoven.de)

*Bitte antworten Sie nicht auf diesen Newsletter, da diese Adresse nur zum Versand von E-Mails eingerichtet ist.  
Wie Sie mit uns in Kontakt treten können, sehen Sie auf folgender Seite: [www.werthhoven.de/Buergerverein/Vorstand.de](http://www.werthhoven.de/Buergerverein/Vorstand.de)*