

# KURSE

## ZUMBA

ZU VERSCHIEDENEN RHYTHMEN RICHTIG AUSPOWERN  
MIT PERSONAL TRAINERIN SUSEN MÜLLER

Montags | 6x ab 9. Januar | 18.30 bis 19.30 Uhr | Hessisch Lichtenau

## BEWEGTE PAUSE

NEUE ENERGIE DURCH MUSKELLOCKERUNG  
MIT PERSONAL TRAINERIN CORINNA FRIEDRICH-BÜDER

Dienstags | 5x ab 17. Januar | 12 bis 12.15 Uhr | Online

## FRÜH-AUFSTEHER-YOGA

EINFACHE YOGAÜBUNGEN ZUR AKTIVIERUNG VON KÖRPER UND GEIST  
MIT PERSONAL TRAINER HANNES ROSEN

Mittwochs | 5x ab 18. Januar | 7 bis 8 Uhr | Online

## ENTSPANNT DURCH 2023

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN KENNEN UND ANWENDEN LERNEN  
MIT WECHSELNDEN DOZIERENDEN

Mittwochs | ganzjährig | 18.30 bis 19.30 Uhr | Online

## FITNESS FÜR EINSTEIGER:INNEN

MIT SPAß FIT INS NEUE JAHR STARTEN  
MIT PERSONAL TRAINERIN LISA THEILE

Donnerstags | 8x ab 12. Januar | 17 bis 17.45 Uhr | Online

## GESUNDES SCHWIMMEN

MIT DER RICHTIGEN SCHWIMMTECHNIK MUSKELGRUPPEN GEZIELT KRÄFTIGEN  
MIT SCHWIMMTRAINERIN PETRA KNAUST

Freitags | 10x ab 20. Januar | 16 bis 17 Uhr | Melsungen

## TAGESEVENT

### MIT FREUDE STRESSFREI

SICH KOMPLETT TIEFENENTSPANNT UND GEERDET FÜHLEN  
MIT YOGA- UND MEDITATIONSLEHRERIN PETRA ROTHE

Samstag, 4. Februar | 10 bis 16 Uhr | Wabern-Niedermörlrich

Alle Kurse sind kostenfrei  
für Mitglieder und Freund:innen von  
Gesunder Schwalm-Eder-Kreis+.

Der Einstieg in laufende Kurse  
ist jederzeit möglich.

Jetzt anmelden:



[www.gesunder-sek-plus.de/  
termine](http://www.gesunder-sek-plus.de/termine)  
oder telefonisch 0176/70417531

Ein Angebot von:



GESUNDER  
SCHWALM-EDER-KREIS+

## **WAS IST GESUNDER SCHWALM-EDER-KREIS+?**

Bei uns, dem Gesunden Schwalm-Eder-Kreis+, steht Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt. Mit Gesundheits- und Präventionsangeboten unterstützen wir Sie dabei, sich aktiv um Ihre Gesundheit zu kümmern. Außerdem begleiten wir Sie mit unserem Gesundheitsnetzwerk auch in Zeiten, in denen es Ihnen oder Ihren Angehörigen gesundheitlich nicht gut geht.

## **WIE KANN ICH DAS KURS-ANGEBOT NUTZEN?**

Mitmachen kann generell jeder. Unterstützt wird unsere Arbeit von unseren Partnerkrankenkassen BKK B. Braun Aesculap und der BKK Werra-Meissner. Das bedeutet, dass deren Versicherte mit einer freiwilligen Mitgliedschaft kostenfrei von unseren Gesundheitsangeboten profitieren können. Alle anderen können mit einer Mitgliedschaft als Freund:in für 24 Euro pro Jahr viele Kurse ohne zusätzliche Kosten nutzen.

## **WELCHE KURSE GIBT ES NOCH?**

Auf dem Programm stehen wechselnde Kurse aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung. Sie finden vor Ort oder online statt.

**Gesunder Schwalm-Eder-Kreis+ GmbH**

Sandstraße 9  
34212 Melsungen

Tel. 05661/9050290  
[www.gesunder-sek-plus.de](http://www.gesunder-sek-plus.de)