

WNZ 11.9.19

# Sportlich und gesund in Schöffengrund

Verein bietet ab Herbst zwölf neue Kurse an /  
Kassen erstatten Gebühr für Präventionsangebot

**SCHÖFFENGRUND** (red). Der Verein „Sport & Gesund“ Schöffengrund bietet ab Herbst insgesamt zwölf neue Kurse an. Darunter sind zwei Präventivkurse „Alltags-Trainings-Programm“ (ATP). Ab Montag, 16. September, wird von 17 bis 18 Uhr im Schwalbacher Bürgerhaus trainiert, in der Gymnastikhalle in Neukirchen geht es am Mittwoch, 18. September, von 10.30 bis 11.30 Uhr los. In diesen Kursen werden die für den Alltag wichtigen Fähigkeiten für Menschen ab 60 Jahre trainiert.

## Ausdauerseinheiten und leichte Kräftigungsübungen

Das präventive „Ausdauertraining Indoor“ startet am Mittwoch, 18. September, von 19.30 bis 20.30 Uhr im Bürgerhaus Schwalbach. Das Programm besteht aus verschiedenen Ausdauerseinheiten sowie leichten Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Dieser Kurs findet in der Neukirchener Gymnastikhalle ab Donnerstag, 19. September, von 17 bis 18 Uhr statt. Am Kirmesplatz in Niederquembach beginnt am Samstag, 12. Oktober, von 16 bis 17.30 Uhr das präventive Ausdauer-

programm „Laufend unterwegs Outdoor“. Für alle Präventivkurse werden die Gebühren von 60 Euro zu 80 Prozent im Jahr von den Krankenkassen erstattet.

Ab September bietet der Verein auch andere Kurse aus den Bereichen Fitness und Entspannung an. Am Mittwoch, 18. September, startet von 17.30 bis 18.30 Uhr der Kurs Rückenfitness in der Gymnastikhalle in Neukirchen. Der Qigong-Kurs beginnt am Donnerstag, 26. September, von 19 bis 20 Uhr. „Rundum fit“ beginnt am Montag, 30. September, von 18 bis 19 Uhr. Das Workout Bodystyling geht am Montag 14. Oktober von 19 bis 20 Uhr ebenfalls in der Gymnastikhalle Neukirchen los. Es werden vorwiegend die Problemzonen wie Bauch, Beine und Po trainiert. Am Freitag, 18. Oktober, findet in Niederquembach von 16 bis 17.30 Uhr der Nordic-Walking-Kurs statt. Und zwei Yoga-Kurse werden ab Dienstag, 22. Oktober, von 10.30 bis 12 Uhr und von 18 bis 19.30 Uhr in der Gymnastikhalle in Neukirchen angeboten.



Anmeldungen zu den Kursen im  
Internet: <https://sport-und-gesund.de>