

## „Robin Hood“ und AOK-Kraftpaket

### Bogenschießen

Kursbeginn: Dienstag, 19. November 2019  
Kurszeit: 18:00-20:00 Uhr  
Kursdauer: 4 Abende  
Ort: Turnhalle

**Beschreibung:** Gelassen und treffsicher wie Robin Hood: Das Besondere an diesem risikofreien Trendsport ist das Streben nach zielgerichteter Konzentration und innerer Ruhe, nach Kraft und Ausdauer. Das intensive Erlebnis von Spannung und Entspannung fördert dabei spielerisch die körperbezogene Wahrnehmung. Der zusätzliche Reiz des Bogenschießens liegt in der individuellen Auseinandersetzung mit Erfolg und Misserfolg. Der Erfolg wird so zu einem Produkt aus Körperbeherrschung, Konzentrationsfähigkeit und der Gleichmäßigkeit von Bewegungen. Witterungsunabhängig in der Halle durchgeführt, wird nebenbei auch noch die Rücken- und Schultermuskulatur gestärkt.

**An den Kurstagen ist die Nutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte inklusive !**

Kursleitung: Herbert Heumos, Trainer Leistungssport Bogen  
Kursgebühr: EUR 79,--

### AOK-Kraftpaket – gerätegestütztes Rückentraining

Zeitraum: Oktober bis Dezember 2019  
Uhrzeit: täglich ab 19:00 Uhr  
Dauer: 8 x 60 Minuten  
Ort: Medical Fitness Studio

**Beschreibung:** Dieses zertifizierte Präventionsangebot beinhaltet eine abwechslungsreiche Kombination aus Gerätetraining und Funktionsgymnastik in unserem MEDICAL FITNESS STUDIO. Durch seine Vielseitigkeit ist es mehr als nur eine Alternative zur OrthoCard. Die Teilnahmegebühr beträgt EUR 125,--. Davon werden pro Kalenderjahr einmalig EUR 100,-- erstattet (= 80% der Teilnahmegebühr). Der Eigenanteil beträgt somit EUR 25,--. Das AOK-Kraftpaket ist nur für Versicherte der AOK – Die Gesundheitskasse zugänglich.

**An den Trainingstagen ist die Nutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte inklusive !**

Leitung: Trainerteam der Gesundheitswelt Überruh  
Teilnahmegebühr: EUR 25,-- (Eigenanteil)

**Anmeldungen:** Verein für Gesundheitssport e.V.  
Telefon 0 75 62 / 75-274  
E-Mail info@verein-agw.de  
Internet www.verein-agw.de