

# Neue Yoga-Kurse ab September 2016 beim BRSV



Yoga hält Körper Geist und Seele gesund.  
Durch Atem-Körper-und Entspannungsübungen ist es möglich wieder beweglicher zu werden, vielen Beschwerden vorzubeugen bzw. zu beseitigen um dadurch die Lebensfreude zu steigern.  
Yoga kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden.

## Kurstermine Herbst 2016:

- **Dienstag 13.09.2016 18.00-19.15 Uhr**  
Gymnastikraum der Einfachturnhalle des Simon-Marius-Gymnasium,  
Zugang über die Sonnenstraße ( Zulassungsstelle)
- **Mittwoch 14.09.2016 10.00-11.15 Uhr**  
Gymnastikraum FC-Heim, am Sportplatz 6, Gunzenhausen



10 Kurseinheiten a` 75 Minuten - Kursgebühr: 75,--€

**Unsere Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst!**

Anmeldungen erfolgen über die Geschäftsstelle: Telefon: **09831/8847618**  
oder über Christa Rudolph: Telefon: **09831/1613**

# Weitere Präventionsangebote im Herbst 2016 beim BRSV

## Herz-Kreislauf + Bewegung „Nordic Walking“



• **Dienstag**      **20.09.2016**      **16.30 Uhr**

**Kursdauer:**            **10 Einheiten a` 60 min.**

**Kurskosten:**           **75,-- €**

**Kursort:**                **„Burgstallwald“**

**Treffpunkt am Parkplatz Waldbad,  
Gunzenhausen**

## Neuer Präventionskurs !!!

### „Gesund Älter werden“



**Dieser Kurs richtet sich gezielt an Ältere 65 +**

**Kursdauer:**            **10 Einheiten a`60 Minuten**

**Kurskosten :**           **75,-- €**

**Kursort/-zeit:**        **noch offen!**

Weitere Informationen dazu bei Christa Rudolph:      Telefon:      **09831/1613**

**Unsere Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst  
Und können auch von Nichtmitgliedern besucht werden!**

Anmeldungen erfolgen über die Geschäftsstelle:      Telefon:      **09831/8847618**

oder über Christa Rudolph:                                      Telefon:      **09831/1613**

[info@brsv-gunzenhausen.de](mailto:info@brsv-gunzenhausen.de)