



SPORT, GESUNDHEIT,  
GEMEINSCHAFT

JETZT IM SPORTVEREIN AKTIV WERDEN



## GESUND IM SPORTVEREIN

### So gestaltest du dein Leben aktiv

Immer neue technologische Erfindungen machen uns das Leben sehr bequem. Wir müssen kaum noch aus dem Haus gehen, um alltägliche Dinge zu erledigen. Dabei ist Bewegung die Grundlage für Gesundheit über die gesamte Lebensspanne hinweg. Sie dient als wichtiger körperlicher und psychischer Ausgleich, beugt Krankheiten vor und erhält im Alter die persönliche Unabhängigkeit. Trotzdem fällt es vielen schwer, regelmäßige körperliche Aktivität in ihr Leben zu integrieren.

### In der Gemeinschaft fällt es leichter

Der Sport bei uns im Verein bietet dir die besten Voraussetzungen für ein aktiveres Leben. Für uns bedeutet Sport nicht nur Bewegung, sondern auch Gemeinschaft. Unter Gleichgesinnten überwindet man den inneren Schweinehund viel leichter als alleine – und das am besten schon, bevor der Rücken zwickt.

Gerade auch in stressigen Phasen trägt der Sport zu einem guten Lebensgefühl bei. Denn wenn du dich mehr bewegst, fühlst du dich gesünder, stärkst das Immunsystem und steigerst dein Selbstbewusstsein.



### Finde das Angebot, das zu dir passt – im Sportverein in deiner Nähe

Die Möglichkeiten, im Verein sportlich aktiv zu werden, sind vielfältig. Eine Auswahl:

- klassische Rückengymnastik
- Kurse zur Entspannung und Stressbewältigung
- Kooperationen, z. B. mit Betrieben
- Freizeitgruppen verschiedener Sportarten
- Angebote im Freien, z. B. Walkinggruppen

Oftmals gibt es zudem weitere Angebote für einen gesünderen Lebensstil – von der Ernährungsberatung bis zur Entspannung im Wellness-Bereich. Informiere dich jetzt, was dein Verein für dich bereithält!

### Qualifizierte Übungsleiter stehen für hohe Fachkompetenz

Sport im Verein ist nicht nur gesellig, sondern er bietet noch einen weiteren großen Pluspunkt: Unsere qualifizierten, fachlich gut ausgebildeten Übungsleiter und Trainer sind deine verlässlichen Partner in Sachen Gesundheit – und das zu sozial verträglichen Preisen.

### SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse bieten einen guten Einstieg

SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse sind genau das Richtige für dich, wenn du entweder länger keinen Sport getrieben hast oder damit neu anfangen möchtest. Ob in der Aquagymnastik, beim Ausdauertraining oder bei der Sturzprävention. Das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT garantiert eine hohe Kursqualität in Leitung und Inhalt.

### Zuschüsse von der Krankenkasse

Alle Kurse, die mit den Qualitätssiegeln SPORT PRO GESUNDHEIT und „Deutscher Standard Prävention“ ausgezeichnet sind, werden von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Weitere Informationen gibt es jeweils direkt bei der Krankenkasse.

