

mach2 – Besser Essen. Mehr Bewegen

Die Initiative der Gmünder Ersatzkasse und des Landessportbunds ist ab Sommer 2008 auch im Tennispark Bielefeld



Bewegungsmangel und falsche Ernährung kann schwerwiegende gesundheitlichen Folgen haben. Beugen Sie vor, indem Sie bei „**mach2 – Besser Essen. Mehr bewegen**“ mitmachen und so ein reichhaltiges Angebot aus Bewegungsspielen, Ausdauersport, Ernährungsinfos und Entspannung erleben.

In **10 Wochen erhalten Sie 12 Einheiten je 90 min.** mit einem fachkundigen Trainer. Die Termine und die Inhalte werden auf die Teilnehmer zugeschnitten. Neueinsteiger und Tennisspieler sind herzlichst willkommen.

Im Regelfall unterstützt Sie ihre Krankenkasse und übernimmt einen Großteil der Kosten. Die Teilnahme am Programm kostet **80 Euro**, die erste Stunde ist kostenlos.

Für weitere Infos wenden Sie sich bitte an **Jochen Bauer** (Telefon: 0173-3928709; Email: Joba@fitfuttern.de).