

## Starte aktiv durch – mit unserem Präventionskurs „Cardio-Aktiv“!

Du möchtest **dein Herz-Kreislauf-System stärken**, deine **Ausdauer verbessern** und gleichzeitig etwas für dein Wohlbefinden tun? Dann ist unser Präventionskurs „**Cardio-Aktiv**“ genau das Richtige für dich!

 **Kursstart:** 06.03.2025

 **Dauer:** 10 Termine, bis zum 22.05.2025

 **Wann & Wo?** Jeden Donnerstag von 19:45 – 20:45 Uhr im **MTV Sportzentrum, Hochstraße 6a, Seesen**

### Warum „Cardio-Aktiv“?

- ✓ Herz-Kreislauf-Training für mehr Ausdauer und Vitalität
- ✓ Gelenkschonende, abwechslungsreiche Bewegungsformen
- ✓ Effektive Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen
- ✓ Spaß an der Bewegung in motivierender Gruppenatmosphäre
- ✓ Verbesserung von Fitness & Wohlbefinden – für jedes Fitnesslevel geeignet!

 **Gesundheit lohnt sich!** Präventionskurse sind von den Krankenkassen anerkannt und werden **bis zu 100% bezuschusst!** Das bedeutet: Mit etwas Glück trainierst du **kostenlos** für deine Gesundheit!

### **Jetzt anmelden & durchstarten!**

Sichere dir deinen Platz und melde dich direkt an – per Mail an [gs@mtvseesen.de](mailto:gs@mtvseesen.de) oder telefonisch unter **05381-3662**.

Wir freuen uns auf dich!  