



## Sport- und Fitnessberatung

Die Sport- und Fitnessberatung ist ein Serviceangebot der Stadt Viernheim innerhalb des Gesundheitssektors. Für Fragen zu Fitness, Bewegung und Entspannung steht sie allen Altersgruppen zur Verfügung.

Gesundheit braucht Bewegung - das ist längst eine Binsenweisheit. Aber welche Bewegung passt zu mir, wer bietet was und wo an, kann ich mir einen Neuanfang zutrauen? Der Diplomsportlehrer Horst Stephan hilft Ihnen bei all diesen Fragen.

Und wenn das vielfältige und umfassende Bewegungsangebot in Viernheim ausnahmsweise Ihren Bedarf nicht decken kann, ist auch die Schaffung eines ganz neuen Bewegungsangebotes möglich, wie es die Seniorenwandergymnastik und die städtischen Osteoporose - Sportgruppen zeigen.

Der Einstieg in ein "bewegteres" Leben ist meistens eine Frage des 1. Schrittes. Wagen Sie ihn!

Ein zweiter Schwerpunkt die Schulung von Multiplikatoren im Sport- und Bewegungs-bereich drückt sich durch die Organisation von Fortbildungsveranstaltungen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter der Viernheimer Sportvereine, für die Sport-lehrerinnen und Sportlehrer der Viernheimer Schulen sowie für Erzieherinnen und Erzieher der Viernheimer Kindergärten aus.

Die Beratungsstelle ist im Bürgerhaus, Kreuzstr. 2-4, Zimmer 13, zu den üblichen Bürozeiten zu erreichen.

 Ihr Ansprechpartner