



## *Sport und Bewegung sind bisher nicht so Ihr Ding?*

- ▶ Zu wenig Zeit? Zu wenig Motivation?
- ▶ Schweinehund zu groß?
- ▶ Wetter zu schlecht?
- ▶ Keine Lust alleine loszugehen?

### **Sie möchten:**

- ▶ Sich selber mehr Gutes tun und Ihr Wohlbefinden stärken?
- ▶ Neue Energie und Kraft tanken?
- ▶ Beweglicher und fitter werden?
- ▶ Dem Winterblues keine Chance geben?
- ▶ Frische Luft atmen?
- ▶ Körperlich und geistig gesund bleiben?

**Dann sind unsere Kurs-Angebote im Rahmen des BGM genau das Richtige für Sie!**

## *Anmeldung für die Kurse*

Verbindliche Anmeldung bis

**Freitag, 9. Februar 2018**

Anmeldeformulare erhalten Sie auf der Informationsveranstaltung sowie als download unter [www.brk-ostallgaeu.de/karriere](http://www.brk-ostallgaeu.de/karriere).

### **Per Mail an:**

[werner.ehrmanntraut@kvostallgaeu.brk.de](mailto:werner.ehrmanntraut@kvostallgaeu.brk.de)

### **oder auf dem Postweg an:**

BRK Kreisverband Ostallgäu  
Personalabteilung  
Mühlsteig 33  
87616 Marktoberdorf

Die Teilnahme erfolgt nach Anmeldungseingang.

**Einladung an alle  
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter  
im BRK Kreisverband Ostallgäu**

*Wir wollen uns bewegen!  
Geht nicht, gibt's nicht!*



*Kursangebote erstes Halbjahr 2018  
Infoveranstaltung am 25.01.2018*

## Wir bieten Ihnen mit

**Kurs 1 Bewegung „Drinne und Draußen“**

**Kurs 2 Bewegung „Im Wasser“**

- ▶ Individuell an Ihre Möglichkeiten angepasste Angebote
- ▶ Fitness und Entspannung für Körper und Geist
- ▶ Anregung zur Selbstfindung
- ▶ Hilfreiche Alltags- und Ernährungstipps
- ▶ Sanften Einstieg, keine Vorkenntnisse erforderlich
- ▶ Spaß in der Gruppe
- ▶ Kurszeiten auch für Mitarbeiter im Schichtdienst
- ▶ Bei regelmäßiger Teilnahme:  
Gutschein für eine einstündige individuelle Farb- und Stilberatung.

Für alle:

Gemeinsamer Kochabend „Gesund, schnell, international“ – Kochkultur für Ernährungsbewusste



## Kurszeiten:

**Kurs 1 „Drinne und Draußen“**

Dienstag von 08:30 – 09:30 Uhr

Treffpunkt bei gutem Wetter auf der Buchel in Marktoberdorf am Kindergarten Bergblick 61, bei schlechtem Wetter im Gymnastikraum des Gulielminetti-Hauses, Peter-Dörfler-Straße 9 in Marktoberdorf.

Kursbeginn: 13. März 2018, Dauer: 12 Dienstage

**Kurs 2 „Im Wasser“**

Dienstag von 16:30 – 17:30 Uhr

Im Hallenbad Marktoberdorf, Bahnhofstraße 42, Eintritt für Kursteilnehmer kostenfrei.

Kursbeginn: 13. März 2018, Dauer: 12 Dienstage

Maximale Teilnehmerzahl: 18 Personen pro Kurs

Unsere kostenfreien Kursangebote können Sie in Ihrer Freizeit genießen.

## Kursleitung: Roswitha Hofmann

Langjährige Erfahrung in der Leitung von Erwachsenenkursen für Vereine, Volkshochschulen, Einrichtungen sowie Verbandslehrertätigkeit im BLSV.

Übungsleiterin C Breitensport, Übungsleiterin B Präventionssport mit Schwerpunkt Haltung und Bewegung sowie Herz/Kreislauf, Nordic-Walking-Trainerin, Drums-Alive-Instructorin und Mountainbike-Trail-Scout.

## Einladung zur Infoveranstaltung

**Am Donnerstag, 25. Januar 2018 um 14:00 Uhr**  
im großen Saal des BRK Kreisverbandes,  
Beethovenstraße 2, Marktoberdorf

Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit, Dauer ca. eine Stunde. Bitte tragen Sie sich vor Ort in die ausliegende Teilnehmerliste ein.

Im Anschluss an die Informationsveranstaltung erhalten Sie noch Tipps für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

