

GWG- Gesundheitskurs war voller Erfolg

Sie sind stolz auf das Erreichte und hoch motiviert weiterzumachen. Die Teilnehmer unseres ersten GWG-Gesundheitskurses bei der Reha Vita GmbH haben die Anmeldung nicht bereut. „Das ist wirklich toll hier. Ich habe schon 3 Kilo abgenommen!“ erzählt eine Teilnehmerin. Ähnlich begeistert sind auch die anderen Kursteilnehmer. Von September bis

sich wohl: „In meinem Alter ist es ja auch nicht mehr ganz so einfach, andere Leute kennen zu lernen. So ein Kurs ist dafür eine gute Gelegenheit. Ich wundere mich eigentlich, dass sich hier nicht mehr Männer hergetraut haben“, erzählt er schmunzelnd.

Im Anschluss an die Ernährungsberatung ging es zum Sport. Mit Ausdauer- und Zirkeltraining wurden Muskelaufbau und Fettverbrennung angekurbelt. Die Trainer gingen dabei sehr individuell auf die jeweiligen Voraussetzungen ein. Natürlich gab es erstmal

findet um 18:00 Uhr im Konferenzsaal der GWG „Stadt Cottbus“ in der Heinrich-Albrecht-Straße 16 statt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir bitten um Voranmeldung unter Telefon 0355 7528-171 oder per Mail an aschrader@gwg-cottbus.de. In Vorbereitung ist außerdem ein Wellness- und Fitnessstag für GWG-Mitglieder direkt bei der Reha Vita GmbH, der voraussichtlich im Mai stattfinden wird. Das Programm wird u.a. einen Fitness-Check sowie verschiedene Schnuppertrainings und eine Massage beinhalten. Den genauen Termin



November wurde gemeinsam trainiert und viel über gesunde Ernährung gelernt. Und natürlich hatte man auch jede Menge Spaß.

Dass Bewegung gesund hält, weiß eigentlich jeder. Aber wer macht schon gern allein Sport? Der „innere Schweinehund“ möchte erst einmal besiegt sein – und das geht in einer Gruppe deutlich einfacher. Auch eine qualifizierte Anleitung ist wichtig.

„Wir haben bei der Ernährungsberatung tolle Anregungen für eine gesündere Ernährung bekommen und viel gelernt. Es macht Spaß, das dann auch gleich auszuprobieren.“ In geselliger Runde wurden fleißig Tipps ausgetauscht und über Erlebnisse der vergangenen Woche geplaudert. „Wer gesund abnehmen will, darf nicht hungern und muss sich vernünftig ernähren. Das kann man lernen“, bestätigt Ernährungsberaterin Dana Liebenau von der Reha Vita. Besonders Spaß gab es beim gemeinsamen Kochen in der Lehrküche. Auch der einzige Mann in der Runde fühlte

einen kräftigen Muskelkater, aber unsere Kursteilnehmer nahmen es gelassen.

Die angenehme Atmosphäre in der Reha Vita trug sicher deutlich dazu bei, dass der Kurs ein Erfolg wurde. Die Reha Vita GmbH wurde erst kürzlich mit dem Qualitätspreis Berlin-Brandenburg 2010 geehrt. Zu Recht, wie unsere Teilnehmer meinen: „Die Trainer und Berater sind alle sehr freundlich, hilfsbereit und kompetent. Man ist hier wirklich sehr gut aufgehoben. Schade, dass der Kurs schon vorbei ist!“

Im nächsten Jahr geht es weiter! Sie haben die Anmeldung verpasst oder sind einfach neugierig geworden? Der Erfolg zeigt uns, dass wir offenbar den richtigen Nerv getroffen haben. Wir freuen uns sehr, dass wir Ihnen gemeinsam mit der Reha Vita GmbH auch für 2011 weitere Veranstaltungen anbieten können. Geplant ist aktuell ein Informationsabend zum Thema „Gesunde Ernährung“ am 08. März 2011. Die Veranstaltung

und das Programm stellen wir Ihnen in unserer nächsten Ausgabe vor.