

Ziele der GPV 1991:

- **Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit und Selbständigkeit solange wie möglich**, mit einem Minimum an ärztlicher, medikamentöser und klinischer Behandlung, auf der Basis einer guten körperlichen Verfassung.
- Basierend auf ehrenamtlicher Verwaltung und Nutzung öffentlicher Räumlichkeiten, **ein Minimum an Kosten produzieren** – ohne Abstriche an der Qualität des Programms!
- Gerade für ältere Menschen ein angemessenes Programm bieten.

Beitrag + Kursgebühren GPV 1991:

Jahreskurse 40 Std.

90,- EUR / 50,- EUR Halbj.Kurs

Wassergymnastik 40 Std.

90,- EUR / 50,- EUR Halbj.Kurs

Funktionsoptimierung 20 Einheiten

67,50 EUR

Mitgliedschaft pro Jahr

12,- EUR

Für Jahreskurse wird die Kursgebühr jeweils zum September (WS*) fällig, für Halbjahreskurse einmal zum September (WS) und dann nochmals zum Februar (SS*). Die Kursgebühr sollte bis spätestens sechs Wochen nach Kursbeginn im WS oder SS gezahlt sein. Bei Zahlungsverzug darüber hinaus werden Verwaltungskosten in Höhe von 5 EUR berechnet.

*WS = Wintersemester Sept.- Febr.

*SS = März-Aug.

Bei Fragen bitte die Kontaktpersonen ansprechen.

✉ **GPV 1991 e. V.**
Postfach 1204
65476 Raunheim

IBAN:
DE58 5085 2553 0004 0064 74
BIC:
HELADEF1GRG
Kreissparkasse Groß-Gerau

✉ **GPV_Raunheim@gmx.de**
www.gpv1991ev.de

1. Vorsitz: **Janina Juratsch**

2. Vors.: **Martina Reichardt**
☎ 06142 22384

Kasse: **Marion Hohmann**
☎ 06142 21305

Schrift: **Patricia Gilbert**
☎ 06142 998200

Programmleitung:

Roland Sensenstein
☎ 06142 998200

📧 **sen-gfs@t-online.de**

Kursprogramm

Kursjahr

2020-21₁

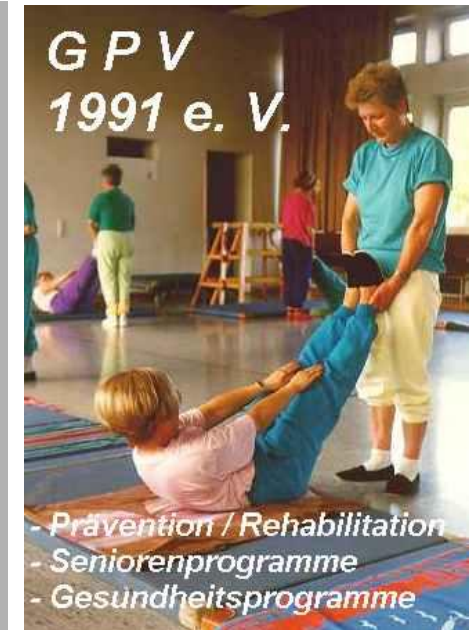
Info

Alle Kurse zum neuen Kursjahr beginnen im September (WS).

Das Sommersemester (SS) beginnt im März.

Alles weitere dazu im Flyer und/oder auf der Homepage

www.gpv1991ev.de



**Gesundheitspflege-
Vereinigung
1991 e. V.
65479 Raunheim**

**Prävention / Rehabilitation
Seniorenprogramme
Gesundheitsprogramme**

Gesundheitspflege-Programm

Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitsprogramm ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden. Grundsätzlich darf der Einstieg in ein solches Programm erst dann erfolgen, wenn keine akuten Erkrankungen mehr vorliegen. Ärztliche und therapeutische Behandlungen müssen abgeschlossen sein. Erst danach kann am Gesundheitspflege-Programm teilgenommen werden.

Daher wird von Teilnehmern vor Einstieg in das Programm ggf. eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung, der Besuch des jeweiligen Einführungsvortrags, die Vorstellung beim Dozenten verlangt, der über Risiken oder Kontraindikationen aufklärt.

Somit ergibt sich direkt nach den Maßnahmen des öffentlichen Gesundheitswesens, die immer kurzfristig und individuell orientiert sind, die Möglichkeit der privaten Initiative im Rahmen der Gesundheitspflege, wobei langfristiges und zielgruppenorientiertes Arbeiten angestrebt wird. Hier finden sich vielfältige Angebote in Form von aufeinander abgestimmten Kursen und Programmen, die variabel belegt werden können.

Die **GPV 1991 e. V.** bietet ein komplexes Gesundheitspflege-Programm an. Die Anmeldung für die GPV erfolgt in den Kursstunden.

Programmteilnehmer:

An den Programmen können alle Interessenten teilnehmen, ohne Mitglied im Verein zu sein. Bei der Teilnahme an den Kursprogrammen werden Gebühren erhoben.

Vereinsmitgliedschaft:

Mitglied kann jeder werden, unabhängig von der Teilnahme an den Vereinsprogrammen. Durch eine Mitgliedschaft entstehen keine Kostenvorteile bei den Programmgebühren. Die Mitgliedschaft ist u. a. auch Voraussetzung zur Teilnahme am REHA-Programm des Vereins. Weitere Informationen dazu auf der Homepage.

Eine Mitgliedschaft unterstützt den Verein bei der Erhaltung und Sicherung des Gesundheitspflegeprogramms.

Weitere Informationen:

- www.gpv1991ev.de
- in den Kursstunden

PRÄVENTION + REHABILITATION 2 / 90+

- **Wirbelsäulengymnastik** / AULA
Kurs-Nr. **PR01** / Mitt. / 16:00
- **Wirbelsäulengymnastik** / AULA
Kurs-Nr. **PR02** / Don. / 20:00
- **Wirbelsäulentraining** / AULA
Kurs-Nr. **PR03** / Don. / 18:00, **PR04** / Don. / 19:00,
- **Halswirbelsäulengymnastik** / AULA
Kurs-Nr. **PR08** / Don. / 17:00
- **Dehnungs- und Mobilisationsgymnastik** / TURNHALLE
Kurs-Nr. **PR05** / Mitt. / 14:00
- **Wassergymnastik für Senioren + II** / HALLENBAD
Kurs-Nr. **PR06** / Fr. / 14:30, Kurs-Nr. **PR07** / Fr. / 15:30
- **Wassergymnastik III** / HALLENBAD
Kurs-Nr. **PR10** / Mitt. / 13:00, Kurs-Nr. **PR11** / Don. / 13:00
- **Beckenbodengymnastik** / TURNHALLE
Kurs-Nr. **PR09** / Fr. / 17:00 / **auf Anfrage und Voranmeldung**

SENIORENPROGRAMM / 90+

- **Funktionelle Seniorengymnastik** / SENIORENRESIDENZ
Kurs-Nr. **SP01** / Die. / 9:30, Kurs-Nr. **SP02** / Die. / 10:30
- **Sturzprophylaxe und Gehschule** / SCHALLE-HAUS
Kurs-Nr. **SP03** / Don. / 9:30

GESUNDHEITSPROGRAMM + GESUNDHEITSSPORT / 90+

- **Präventive Funktionsoptimierung** / AULA
Kurs-Nr. **GG01** / Die. / 19:00-20:30
- **Kreislauf- und Koordinationstraining** / TURNHALLE
Kurs-Nr. **GG02** / Die. / 13:30
- **Nordic-Walking** Kurs-Nr. **GG03** / **Info unter 06142 998200**
- **Entspannung mit Yogaelementen** / TURNHALLE
Kurs-Nr. **GG04** / Fr. / 15:00
- **Pilates** / TURNHALLE
Kurs-Nr. **GG05** / Fr. / 16:00