

### 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:

**Jahreskurs 40 Std.** 95,-- €

**Halbjahreskurs 20 Std.** 55,-- €

**Funktionsoptimierungstraining**

**20 Einheiten** 71,25 €

**Flatrate-Belegung**

zwei Jahreskursgebühren + 12 €

**REHA Teilnahme 1/2 Jahr** 50,-- €

**Mitgliedschaft pro Jahr** 12,-- €

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.**  
**Rabenweg 10**  
**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. Vorsitz:*  
**Marion Meixner-Juratsch**

*Kasse:*  
**Marion Hohmann**

*Schrift:*  
**Patricia Gilbert**  
☎ 06142 998200

*Programmleitung:*  
**Roland Sensenstein**  
☎ 06142 998200  
✉ **sen-gfs@t-online.de**

## Kursprogramm im Kursjahr 2023/24<sub>1</sub>

Und auch im aktuellen Kursjahr bietet die GPV ein komplexes Kursprogramm an.

Der Bereich *Prävention + Rehabilitation* wurde überarbeitet und periodisiert..

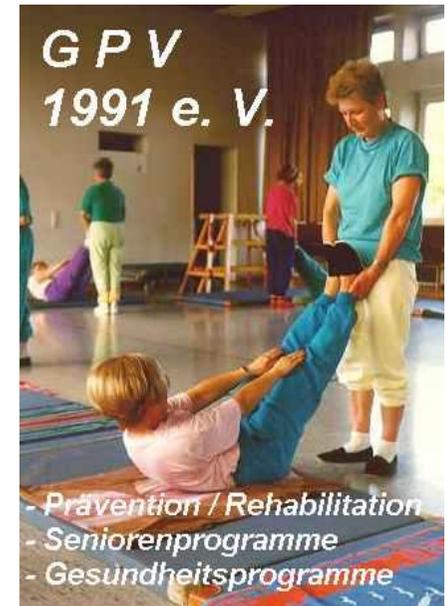
Wieder ist auch eine Flatrate-Belegung der Kurse möglich.

Natürlich läuft auch unser REHA-Programm.

Alles weitere dazu im Flyer oder auf der Homepage:

**[www.gpv1991ev.de](http://www.gpv1991ev.de)**

Die Angebote des Vereins können oder müssen im Bedarfsfall aktuell angepasst und variiert werden. Z. B. im Krankheitsfall. Es gelten aktuell immer die **Angaben auf der Homepage** der GPV 1991.



**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.

**Weitere Informationen:** [www.gpv1991ev.de](http://www.gpv1991ev.de) + in den Kursstunden

## PRÄVENTION + REHABILITATION

- **Wassergymnastik / 3 Steps Pro Gesundheit** / HALLENBAD  
Kurs-Nr. **PR10** / Mitt. / 13:00
- **Wassergymnastik / 3 Steps Pro Gesundheit** / HALLENBAD  
Kurs-Nr. **PR07** / Frei. / 15:30
- **Flexibilitätstraining / 3 Steps Pro Gesundheit** / TURNHALLE  
Kurs-Nr. **PR05** / Mitt. / 14:00
- **Wirbelsäulentraining / 3 Steps Pro Gesundheit** / AULA  
Kurs-Nr. **PR01** / Mitt. / 16:00
- **Halswirbelsäulentraining / 3 Steps Pro Gesundheit** / AULA  
Kurs-Nr. **PR06** / Don. / 17:00
- **Wirbelsäulentraining / 3 Steps Pro Fitness** / AULA  
Kurs-Nr. **PR03** / Don. / 18:00
- **Wirbelsäulentraining / 3 Steps Pro Sport** / AULA  
Kurs-Nr. **PR04** / Don. / 19:00

- **Bauch, Beine, Haltung / 3 Steps Pro Fitness** / TURNHALLE  
Kurs-Nr. **PR08** / Frei. / 15:00 **Spezieller Kurs für Frauen**
- **Rehatraining** / TURNHALLE  
Kurs-Nr. **PR09** / Frei. / 16:00 **Nur nach Absprache / 06142 998200**  
**Konzipiert zur Verbesserung der Gehfähigkeit und Sicherheit im Alltag**

## SENIORENPROGRAMM

- **Funktionstraining / Rehaprogramm** / ALTE BÜCHEREI  
Kurs-Nr. **SP01** / Die. / 9:30
- **Funktionstraining / Rehaprogramm** / ALTE BÜCHEREI  
Kurs-Nr. **SP02** / Die. / 10:30
- **Gehsicherheitstraining / Rehaprogramm** / HAUS u. d. LINDE  
Kurs-Nr. **SP03** / Don. / 9:30
- **Senioren Wassergymnastik** / HALLENBAD  
Kurs-Nr. **SP04** / Don. / 13:00
- **REHA-Wassergymnastik / Rehaprogramm** / HALLENBAD  
Kurs-Nr. **SP05** / Frei. / 12:30 **Nur nach Absprache / 06142 998200**
- **Senioren Wassergymnastik** / HALLENBAD  
Kurs-Nr. **SP06** / Frei. / 13:30
- **Senioren Wassergymnastik** / HALLENBAD  
Kurs-Nr. **SP07** / Frei. / 14:30

## GESUNDHEITSPROGRAMM + GESUNDHEITSSPORT

- **Funktionsoptimierungstraining / Leistungsstufe** / AULA  
Kurs-Nr. **GG01** / Die. / 19:00-20:30 **Spezieller Kurs für Frauen**  
**Diese Kurs ist nur in der Flatrate, wenn er auch als Jahreskurs belegt wurde!**
- **Kreislauf- und Koordinationstraining** / TURNHALLE  
Kurs-Nr. **GG02** / Die. / 13:30
- **Kreislauf- und Koordinationstraining** / TURNHALLE  
Kurs-Nr. **GG05** / Frei. / 17:00 - **Nordic-Walking** Kurs-Nr. **GG03** /  
**Nur nach Absprache / Info unter 06142 998200**