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 Schönleben

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 2025/26_1

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

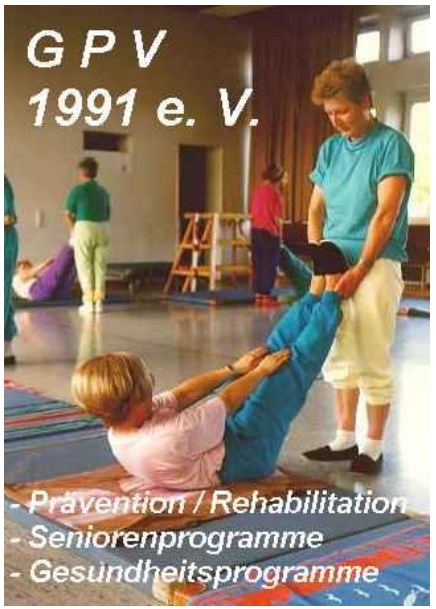
Eine Flatrate-Belegung der Kurse ist möglich.

Auch unser REHA-Programm läuft in aktuellen Kursjahr.

Alles weitere dazu im Flyer oder auf der Homepage:

www.gpv1991ev.de

Die Angebote des Vereins können oder müssen im Bedarfsfall aktuell angepasst 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* + *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 Stadtzentr.
  Kurs-Nr. **SP01** / Die. / 9:00
- **Funktionstraining / Rehaprogramm** / ALTE BÜCHEREI Stadtzentr.
  Kurs-Nr. **SP02** / Die. / 10:00
- **Gehsicherheitstraining / Rehaprogramm** / REHA-Raum Stadtzentr.
  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