

## PRESSEINFORMATION

Nr. 1/2016 • 05. Januar 2016 • Leipzig

### **Kostenfreie Schnupperkurse am Gesundheitstag**

Am 16. Januar 2016 veranstalten das Online-Portal MeineGesundheitskurse.de und der Gesundheitssportverein Leipzig e.V. in der Leipziger Innenstadt den ersten Leipziger Aktionstag zum Thema Prävention. Zwischen 14 bis 18 Uhr werden allen gesundheitlich Interessierten kostenfreie Schnupperkurse unter professioneller Anleitung im Praxis- und Seminarzentrum "Im Einklang", Nikolaistraße 22 (Oelßners Hof) geboten. Eine Anmeldung für die einzelnen Kurse ist im Internet unter [www.meinegesundheitskurse.de](http://www.meinegesundheitskurse.de) erforderlich.

„Yoga-, Qigong-, Pilates- und TaiChi-Kurse zählen zu den beliebtesten Präventionskursen, die gesundheitsbewusste Leipziger Jahr für Jahr belegen“, erklärt Maik Jedro, Geschäftsführer von MeineGesundheitskurse.de. Sandra Weise, verantwortlich für die Präventionsangebote beim Gesundheitssportverein Leipzig e.V., ergänzt: „Dem Großteil der Leipziger sind Präventionskurse als eine Form der Gesundheitsförderung nicht bekannt. Unsere kostenfreien Schnupperkurse schaffen Abhilfe und klären über die Möglichkeiten einer sportlichen und gesunden Lebensweise auf.“

Neben den angebotenen Schnupperkursen können sich Interessierte vor Ort über das breite Spektrum der Prävention und der Gesundheitsförderung informieren. „Dass viele Kurse bis zu 100% von den Krankenkassen bezuschusst werden, wissen noch zu wenige Leipziger“, erklärt Maik Jedro. Zudem stellt sich der Gesundheitssportverein Leipzig e.V. näher vor und lädt zu einem spontanen Gleichgewichtstest unter fachlicher Anleitung ein.

Wann: 16. Januar 2016, 14 bis 18 Uhr

Wo: Praxis- und Seminarzentrum "Im Einklang", Nikolaistraße 22, 04109 Leipzig

Kostenfreie Anmeldung: [www.meinegesundheitskurse.de](http://www.meinegesundheitskurse.de)

Weitere Informationen:

Kevin Müller, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

[kevin.mueller@meinegesundheitskurse.de](mailto:kevin.mueller@meinegesundheitskurse.de)

Maik Jedro, Geschäftsführer

Smiling Bird UG (haftungsbeschränkt)

Gletschersteinstr. 43

D-04299 Leipzig

Telefon: 0341 219 46 43

[maik.jedro@meinegesundheitskurse.de](mailto:maik.jedro@meinegesundheitskurse.de)

[www.meinegesundheitskurse.de](http://www.meinegesundheitskurse.de)