SPORTGEMEINSCHAFT
Rödental

Neue Kurse im Januar 2018 – jetzt Kurs buchen!

BAUCH-BEINE-PO STEP
Ab Montag, 8. Januar 2018 von 18.30-19.30 Uhr Gymnastikraum Martin-Luther-Halle
10x mit Kursleiterin Vanessa Sack-Stadler
Stärkung der Muskulatur für Damen und Herren von der Tiefe her mit Powermusik. Es werden einfache Schrittfolgen auf dem Stepbrett einstudiert oder Kräftigungs- und Halteübungen mit Hilfe von Eigengewicht und kleinen Handgeräten durchgeführt.

NEU: HALTUNG UND BEWEGUNG DURCH GANZKÖRPERTRRAINING
Ab Montag, 8. Januar 2018 von 19.30-20.30 Uhr Gymnastikraum Martin-Luther-Halle
10x mit Kursleiterin Vanessa Sack-Stadler
Dieser Präventionskurs zielt darauf ab, speziell die Muskulatur zur Förderung des gesamten Haltungsapparates aufzubauen. Durch diverse Übungen werden Gelenke mobilisiert und stabilisiert und die Muskulatur gelockert und gekräftigt. Auch Entspannungsübungen sind Inhalt des Kurses. Der Kurs wird von den Krankenkassen gefördert!

FASZIENTRAINING MIT DER ROLLE
Ab Montag, 8.Januar 2018 von 20:30-21:30 Uhr Gymnastikraum Martin-Luther-Halle
9x mit Kursleiterin Carola Fricke
Übungen zur Kräftigung des Bindegewebes und zur Erhaltung der Elastizität. Für jeden geeignet, Blackrolls vorhanden.

DER FITMACHER
Ab Mittwoch, 10. Januar 2018 von 20.30-21.30 Uhr Gymnastikraum Martin-Luther-Halle
10x mit Kursleiterin Andrea Schumann
Der Kurs für Frauen und Männer, die mit leichtem Ausdauertraining, Kräftigungs- Dehn- und Entspannungsübungen unter Achtung der eigenen Grenzen nach langer Pause wieder aktiv werden wollen. Kurs ist aufeinander aufbauend angelegt.

HATHA-YOGA
Ab Mittwoch, 10. Januar 2018 von 18:30 – 20.00 Uhr
10 x 90 Min. mit Kursleiterin Petra Hauke
Stärkung von Skelettmuskulatur sowie der Kreislauf- und Stoffwechselfunktionen mittels Körper- und Atemübungen. Ruhe und Ausgeglichenheit werden durch Entspannungsformen und Meditationen gefunden.

Neu bald Entspannungskurs bei der SG !

Alle Kurse eignen sich für Männer und Frauen!

Mindesteilnehmerzahl je Kurs 8 Teilnehmer!

Informationen und Anmeldung in der SG- Geschäftsstelle 09563-6210 und unter carola.fricke@sgroedental.de

SG Rödental
Rosenauer Weg 3, 96472 Rödental
Tel.: 09563 / 6210
Fax: 09563 / 726880
E-Mail: info@sgroedental.de
Web: www.sgroedental.de

Bankverbindung
VR Bank Coburg EG
Konto-Nr.: 453 06 24
BLZ: 783 60 000
IBAN: DE63 783 60 000 000 453 06 24
BIC: GENODEF1COS

Rechtliches
Registergericht: Amtsgericht Coburg
Registernummer: VR 215
Steuer-Nr.: 212/110/80423