

# Gesundheitsabteilung der SG Rödental



**NEUE KURSE**

**AB JANUAR**

## ► YOGA

Hatha-Yoga: Mittels Körper- und Atemübungen stärken wir die Skelettmuskulatur, Atem-, Kreislauf- und Stoffwechselfunktionen. Durch verschiedene Meditationen finden wir Ausgeglichenheit und Ruhe.

## ► DER FITMACHER

Der Kurs für Frauen, die nach langer Pause wieder aktiv werden wollen. Unter Achtung der eigenen Grenzen fördern Sie mit leichtem Ausdauertraining und Kräftigungsübungen Ihr Wohlbefinden. Mit Dehn- und Entspannungsübungen stärken Sie Ihre Selbstwahrnehmung, um den nächsten Schritt in ein aktives Leben zu gehen.

## ► QI GONG

Qi Gong Übungen sind langsame und sanfte Bewegungen, die zu Entspannung führen und die Selbstheilungskräfte stärken. Die Beweglichkeit wird verbessert und die Muskulatur schonend trainiert.

## ► ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Im Kurs lernen wir verschiedene Techniken, um den Körper und Geist zu entspannen, durch bewusste Körperwahrnehmung, Atmung und Körperreisen wie progressive Muskelentspannung.

## ► SAFARI TURNKIDS

**NEU FÜR KINDER** zwischen 8 und 12 Jahren, die zu wenig körperlich aktiv sind und bisher keinen großen Spaß an Bewegung und Sport finden konnten. In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen ist dies ein neuer Bewegungskurs durch den Dschungel der alltäglichen Bewegungswelt. Durch Entwicklung eigener Stärken entdeckt das Kind neue Wege zu Wohlbefinden und Gesundheit, soll langfristig mit viel Spaß an Bewegung tierisch fit werden und Strategien entwickeln können, den aktiven Tiger in sich zu wecken und das eigene Faultier zu bezwingen.

## ► MOVE AND BOX

Move and Box® ist ein neues, trendiges Boxworkout ohne Körperkontakt und für jedes Alter geeignet. Das Training spricht den ganzen Körper an – Explosivität, Schnelligkeit, Ausdauer, Reaktion und Koordination werden geschult. Außerdem können Aggressionen abgebaut werden.

## ► CARDIO COMBAT CLASS

Ein 60-minütiges energiegeladenes und intensives Cardio-Workout, bei dem du bis zu 530Kcal verbrennst. Die Mischung aus verschiedenen Kampfsportarten, schnellen Punches und kräftigen Kicks werden deinen Puls rasant in die Höhe treiben.

**Wir freuen uns auf dich!**

**Voranmeldungen und Infos ab sofort möglich in der SG Geschäftsstelle  
unter 09563/6210 oder unter [gesundheitsport@sgroedental.de](mailto:gesundheitsport@sgroedental.de)**



**Weitere Informationen unter  
[www.sgroedental.de](http://www.sgroedental.de)**

# Gesundheitsabteilung der SG Rödental



ANGEBOTE FÜR SG MITGLIEDER	Wochentag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
FitGym für Sie & Ihn	Montag	19:30–20:30 Uhr	Martin-Luther Halle	K. Martin
Gymnastik 50+	Dienstag	20:00–21:00 Uhr	Martin-Luther Halle	I. Schmitt
Walking/Nordic Walking	Mittwoch/Samstag	07:30–08:30 Uhr	Treffpunkt Festplatz	S. Döhler
Fit mit Turnen	Samstag	18:00–20:00 Uhr	Martin-Luther Halle	St. Reuß
Lauftreff	Unter Leichtathletik			
Freizeitschwimmen für Erwachsene	Dienstag	19:00–20:45 Uhr	Hallebad Rödental	S. Kretschmer

## Kursprogramm 2016

Yoga <sup>1)</sup>	Montag, ab 11.01. + Mittwoch, ab 13.01.	18:00–19:30 Uhr	Jugendraum Städtisches Sportheim	P. Hauke
QiGong <sup>1)2)</sup>	Montag ab 18.01.2016	09:00–10:00 Uhr	Sport's House	K. Erben-Gerlicher
Fitter Rücken <sup>1)2)</sup>	Freitag	18:30–19:30 Uhr	Martin-Luther Halle	N. Greiner
Der Fitmacher <sup>1)</sup>	Mittwochs ab 13.01.2016	20:30–21:30 Uhr	Martin-Luther Halle	A. Schumann
Entspannungsübungen <sup>1)</sup>	Freitag 5x ab Januar 2016	16:30-17:15 Uhr	Kampfgeist im Sport's House	St. Scheel
Cardio Combat Class	Freitag	17:30–18:30 Uhr	Kampfgeist im Sport's House	J. Paulfranz
Move & Box	Montag	18:00–19:00 Uhr	Kampfgeist im Sport's House	J. Paulfranz
Fitnessraum	Auf Anfrage		Martin-Luther Halle	M. Scheler
Safari Turnkids <sup>1)2)</sup>	Auf Anfrage		Martin-Luther Halle	C. Fricke

1. Diese Angebote laufen auf Kursbasis, Voranmeldung und Mindestteilnehmerzahl erforderlich!  
Ansprechpartner SG Geschäftsstelle Tel 09563-6210
2. Das Programm im Gesundheitssport wird zum Teil von den Krankenkassen bezuschusst. Bitte nachfragen!

**Für die Teilnahme an den Kursen ist die Vereinsmitgliedschaft nicht notwendig!  
Für SG Mitglieder günstigere Kursgebühren!**

**Ansprechpartner**  
SG Geschäftsstelle  
Telefon: 09563/6210  
E-Mail: [gesundheitssport@sgroedental.de](mailto:gesundheitssport@sgroedental.de)



folge uns auch auf  
facebook und youtube

