

SPORT
GEMEINSCHAFT
RÖDENTAL



**Gesundheitssport
Programmorschau
der SG Rödental
gültig ab
September 2010**

!!! Diese Kurse laufen ganz normal weiter !!!

Vereinsprogramm

Montag 19:30 – 20:30

Fit durchs ganze Jahr – Damengymnastik einmal anders

Dienstag 20:00 – 21:00

Damengymnastik 50+

Donnerstag 20:00 – 22:00

Er und Sie

Anfragen und Informationen unter:

SG Geschäftsstelle: Mo. – Fr. 08:00-14:00 Uhr Tel. 09563/6210

oder

Abteilungsleiterin Gesundheitssport Alexandra Bischof 0171/38 34 999

SPORT
GEMEINSCHAFT
RÖDENTAL



**Gesundheitssport
Programmorschau
der SG Rödental
gültig ab
September 2010**

!!! Diese Kurse laufen ganz normal weiter !!!

Vereinsprogramm

Montag 19:30 – 20:30

Fit durchs ganze Jahr – Damengymnastik einmal anders

Dienstag 20:00 – 21:00

Damengymnastik 50+

Donnerstag 20:00 – 22:00

Er und Sie

Anfragen und Informationen unter:

SG Geschäftsstelle: Mo. – Fr. 08:00-14:00 Uhr Tel. 09563/6210

oder

Abteilungsleiterin Gesundheitssport Alexandra Bischof 0171/38 34 999

!!! Es erwarten Euch NEUE Kurse !!!

Montag ab 20.09.10

Erlebnisturnen mit Fips ein

gesundheitsorientiertes Fitnessturnen für Kinder

im Alter von 6 -8 Jahren 15:00 - 16:00 Uhr

Ein qualitätsgeprüfter Kurs zur Förderung der Gesundheit ihres Kindes und zur Vorbeugung von Bewegungsmangel!

(mit dem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet - von den Kassen unterstützt)

Step & Move 18:15 - 19:15 Uhr

4, 3, 2 Basic, V-Step, Knee lift...

Nun heißt es wieder rauf auf den Step und schwitzen was das Zeug hält! Lange und oft wurde nachgefragt - im Herbst starten wir wieder für alle die Lust haben. Bei fetziger Musik und bebenden Beats lassen wir es bei leichter Schrittfolge richtig rocken!!

Donnerstag 23.09.10

Pilates für Anfänger 20:15 - 21:15 Uhr

In diesem Angebot lernen Sie nach der Methode von „Joe“ Pilates. Durch gezielte und spezielle Übungen, über eine bestimmte Atemtechnik und durch Konzentration erlernen und lernen Sie Ihr eigenes Körpergefühl durch Kraft und Beweglichkeit. Sie erreichen eine bessere Mobilität, Ausgeglichenheit und Körpergefühl.

Freitag ab 24.09.10

Hipdance - 19:30 - 20:30 Uhr

Kommt aus Venezuela dies ist ein ganzheitliches Körpertraining mit Tanz, Step-Aerobic, und auch Tae-Bo. Je nach Intensität können 600 - 800 Kalorien innerhalb einer Hipdance - Einheit verbrannt werden. Im Vordergrund stehen immer Spaß, Elan und das Ausleben von Agilität. Dieser Kurs ist für Anfänger, wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Heiße Rhythmen südamerikanischer Musik runden das Ganze ab und bringen Leib und Seele in Schwung.

Ab dem 20.09.10

Laufen auch alle weiteren Angebote, wie zuvor!!

Jeden Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr Pilates für Fortgeschrittene

Jeden Freitag 18:15 - 19:15 Uhr Fitter Rücken

(mit dem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet - von den Kassen unterstützt)

!!! Es erwarten Euch NEUE Kurse !!!

Montag ab 20.09.10

Erlebnisturnen mit Fips ein

gesundheitsorientiertes Fitnessturnen für Kinder

im Alter von 6 -8 Jahren 15:00 - 16:00 Uhr

Ein qualitätsgeprüfter Kurs zur Förderung der Gesundheit ihres Kindes und zur Vorbeugung von Bewegungsmangel!

(mit dem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet - von den Kassen unterstützt)

Step & Move 18:15 - 19:15 Uhr

4, 3, 2 Basic, V-Step, Knee lift...

Nun heißt es wieder rauf auf den Step und schwitzen was das Zeug hält! Lange und oft wurde nachgefragt - im Herbst starten wir wieder für alle die Lust haben. Bei fetziger Musik und bebenden Beats lassen wir es bei leichter Schrittfolge richtig rocken!!

Donnerstag 23.09.10

Pilates für Anfänger 20:15 - 21:15 Uhr

In diesem Angebot lernen Sie nach der Methode von „Joe“ Pilates. Durch gezielte und spezielle Übungen, über eine bestimmte Atemtechnik und durch Konzentration erlernen und lernen Sie Ihr eigenes Körpergefühl durch Kraft und Beweglichkeit. Sie erreichen eine bessere Mobilität, Ausgeglichenheit und Körpergefühl.

Freitag ab 24.09.10

Hipdance - 19:30 - 20:30 Uhr

Kommt aus Venezuela dies ist ein ganzheitliches Körpertraining mit Tanz, Step-Aerobic, und auch Tae-Bo. Je nach Intensität können 600 - 800 Kalorien innerhalb einer Hipdance - Einheit verbrannt werden. Im Vordergrund stehen immer Spaß, Elan und das Ausleben von Agilität. Dieser Kurs ist für Anfänger, wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Heiße Rhythmen südamerikanischer Musik runden das Ganze ab und bringen Leib und Seele in Schwung.

Ab dem 20.09.10

Laufen auch alle weiteren Angebote, wie zuvor!!

Jeden Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr Pilates für Fortgeschrittene

Jeden Freitag 18:15 - 19:15 Uhr Fitter Rücken

(mit dem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet - von den Kassen unterstützt)