



**Jetzt startet wieder ein Präventionskurs bei der SG Rödental**

**FIT UND GESUND – ein zertifizierter Gesundheitskurs**

**Ab Freitag, 17. April 2020 von 18.00-19.00 Uhr  
im Gymnastikraum Martin-Luther-Halle in Rödental**

**12x mit Kursleiterin Lucy Niller**

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 ist zertifiziert und kann von den Krankenkassen gefördert werden!

**Kurs eignet sich für Männer und Frauen!**

**Informationen und Anmeldung  
unter [carola.fricke@sgroedental.de](mailto:carola.fricke@sgroedental.de)  
oder Telefon 09563-4619**