



Jetzt startet wieder ein Präventionskurs bei der SG Rödental

FIT UND GESUND – ein zertifizierter Gesundheitskurs

Ab Freitag, 7.5.21 von 18.00-19.00 Uhr online in Zoom

12x bis 23.7. 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
oder Telefon 09563-4619**