



## **Bald startet wieder ein Präventionskurs bei der SG Rödentel**

### **FIT UND GESUND – ein zertifizierter Gesundheitskurs**

**Ab Freitag, 8. März 2024 bis 7. Juni 2024**

**von 18.00 – 19.00 Uhr**

**im Gymnastikraum in der Martin-Luther Halle in Rödentel**

**12x mit Kursleiterin Lucy Niller, 99,-€**

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!

**Kurse eignen sich für Männer und Frauen!**

**Informationen und Anmeldung  
unter [lucy.niller@sgroedental.de](mailto:lucy.niller@sgroedental.de)**

Besucht uns auch auf  <https://www.facebook.com/SGRoedental/> und

 [https://www.instagram.com/sg\\_roedental/?hl=de](https://www.instagram.com/sg_roedental/?hl=de)