

## Neu bei der SG Rödental

### PILATES mit Maria Bauer



#### **PILATES Für Einsteiger:**

Hast du Lust auf ein schonendes Ganzkörpertraining, das deine Muskulatur dehnt und stärkt und den Fokus auf eine stabile Körpermitte und eine ideale Körperhaltung setzt?

Die Übungen werden in sanften und fließenden Bewegungen, unter stetiger Konzentration, in Kombination mit einer bestimmten Atemtechnik ausgeführt.

- Verbessere deine Haltung
- Straffe deine Muskeln
- Lindere Rückenbeschwerden und Verspannungen
- Stärke dein Körperbewusstsein
- Entspanne deinen Geist

#### **START: Samstag, 8. Mai 2021 von 9.30-10.30 Uhr, 6x über ZOOM**

Mitgliedschaft in der SG Rödental ist nicht erforderlich

Kurskosten: 42,-€ für Nichtmitglieder/ 30,-€ für SG Mitglieder

Der Kurs ist auf 6 Teilnehmer begrenzt!

Du brauchst:

Bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, evtl Stoppersocken  
Für den Zoom Kurs ist ein Smartphone, Laptop oder Tablet mit Mikrofon und Video Anschluss erforderlich! Der Link mit Meeting ID und Kenncode wird per Email verschickt.

#### **Informationen und Anmeldung unter [carola.fricke@sgroedental.de](mailto:carola.fricke@sgroedental.de)**

##### **SG Rödental**

Rosenauer Weg 3, 96472 Rödental  
Tel.: 09563 / 6210  
Fax: 09563 / 726880  
E-Mail: [info@sgroedental.de](mailto:info@sgroedental.de)  
Web: [www.sgroedental.de](http://www.sgroedental.de)

##### **Bankverbindung**

VR Bank Coburg EG  
Konto-Nr.: 453 06 24  
BLZ: 783 60 000  
IBAN: DE63 783 60 000 000 453 06 24  
BIC: GENODEF1COS

##### **Rechtliches**

Registergericht: Amtsgericht Coburg  
Registernummer: VR 215  
Steuer-Nr.: 212/110/80423