

## Unsere neuen und bewährten Fitnesskurse!

### **FIT UND GESUND – zertifizierter Gesundheitskurs PLUSPUNKT SPORT**

Ab Freitag 8. März 2024 bis 7. Juni 2024 von 18.00-19.00 Uhr,  
wieder im Gymnastikraum in der Martin-Luther Halle, 12x mit Kursleiterin Lucy Niller  
99,-€ für jeden Teilnehmer. Der Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden!

### **HATHA-YOGA**

ab Mittwoch, 20. März 2024 bis 3. Juli 2024 von 19.00 - 20.30 Uhr  
10x 90 Minuten in der Martin Luther Halle-Gymnastikraum in Rödental,  
mit Kursleiterin Petra Hauke  
120,-€ für Nichtmitglieder, 90,-€ für Mitglieder

### **ZUMBA – FITNESS –jetzt neu mit Henni Mangold**

ab Dienstag, 16. April 2024 bis 14. Mai 2024 von 17.30 - 18.30 Uhr 5x in der Turnhalle in  
Mönchröden, 40,-€ für Nichtmitglieder, 30,-€ für SG Mitglieder + neu 10er Karte für 90,-€

### **FASZIENTRAINING und REGENERATION MIT DER ROLLE**

ab Montag, 29. April 2024 bis 1. Juli 2024 bis von 19.30 - 20.30 Uhr  
7x weiterhin online über Zoom mit Carola Fricke  
35,-€ für Gäste / 25,-€ für SG Mitglieder

### **HATHA-YOGA für Anfänger und Wiedereinsteiger – zertifizierter Gesundheitskurs**

ab Dienstag, 7. Mai 2024 bis 2. Juli 2024 von 18:30 – 19:45 Uhr  
8x 75 Minuten in der neuen Sporthalle in der Bahnhofsabrik  
mit Kursleiterin Moni Roth  
83,-€ für jeden Teilnehmer. Der Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden!

**Diese Trainingsstunden finden wöchentlich durchgehend statt:**

### **FIT GYM**

Ob mit Ball, Brasils, Theraband, Step oder auch ganz ohne Handgerät trainieren wir unseren Körper  
mit einem Cardio-Ganzkörpertraining untermalt mit motivierender Musik  
Immer montags von 19.30 - 20.30 Uhr in der Martin-Luther Halle mit Kerstin Martin,  
frei für SG Mitglieder, Gäste willkommen mit 10er Karte für 90,-€

### **KRAFTTRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT**

Immer donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr online über Zoom mit Alina Gerber  
frei für Mitglieder – Gäste zahlen 5,-€ - Einstieg und Teilnahme jederzeit möglich

**SENIORENSPORT Gymnastik 60+** immer Dienstag 14.00 – 15.00 Uhr Martin-Luther Halle Rödental

Informationen und Anmeldung bei [carola.fricke@sgroedental.de](mailto:carola.fricke@sgroedental.de) oder [www.sgroedental.de](http://www.sgroedental.de)



auch auf  und 