

**Sommer Spezial – damit die Pause nicht zu lange wird bis Herbst!!**

**BAUCH-BEINE-PO-STEP**

**Am Montag, 26.8. + 2.9. + 9.9. von 18.30-19.30 Uhr im Gymnastikraum Martin-Luther-Halle**

**3x mit Vanessa Sack-Stadler**

Stärkung der Muskulatur für Damen und Herren von der Tiefe her mit Powermusik. Durch Eigengewicht und kleine Handgeräte werden Schrittfolgen auf dem Stepbrett sowie Kräftigungs- und Halteübungen einstudiert.

Für Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder 15,-€

**Neue Kurse starten wieder im Herbst 2019**

**FASZIEN TRAINING MIT DER ROLLE**

**Ab Montag, 2. September 2019 von 20:30-21:30 Uhr in der Martin-Luther-Halle, 50,-€ für Nichtmitglieder, 30,-€ für Mitglieder**

**10x mit Kursleiterin Carola Fricke**

Übungen zur Kräftigung des Bindegewebes und zur Erhaltung der Elastizität. Für jeden geeignet, Blackrolls vorhanden.

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

**Ab Freitag, 13.9.2019 von 18.00-19.00 Uhr im Gymnastikraum Martin-Luther-Halle**

**12x mit Kursleiterin Lucy Niller , 77,-€ für jeden Teilnehmer**

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 kann von den Krankenkassen gefördert werden

**HATHA-YOGA**

**Ab Mittwoch, 11.9.2019 bis 11.12.19 von 18:15 – 19.45 Uhr Jugendheim Oeslau**

**10 x 90 Min. mit Kursleiterin Petra Hauke ,**

**50,-€ für Mitglieder, 70,-€ für Nichtmitglieder**



**Mitgliedschaft in der SG Rödental nicht erforderlich!**

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

**Mindestteilnehmerzahl je Kurs 8 Teilnehmer!**

**Informationen und Anmeldung bei Abteilungsleiterin**

**Gesundheitssport [carola.fricke@sgroedental.de](mailto:carola.fricke@sgroedental.de)**

**oder unter 09563-4619**

**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