

## **Neue Kurse starten wieder im September 2020 –**

### **Seid ihr dabei?**

Wir beachten die Hygiene- und Abstandsregeln bei unseren Kursen

#### **HATHA-YOGA**

Ab Mittwoch, 9. September 2020 bis 2. Dezember von 19.00 – 20.00 Uhr  
Turnhalle Mönchröden  
10 x mit Kursleiterin Petra Hauke  
50,-€ für Mitglieder, 70,-€ für Nichtmitglieder

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

Ab Freitag, 28. August 2020 bis 27. November 2020 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!

#### **FASZIEN TRAINING MIT DER ROLLE**

Ab Montag, 14. September 2020 bis 7. Dezember 2020 von 20:30-21:30 Uhr in der Martin-Luther-Halle  
12x mit Kursleiterin Carola Fricke

60,-€ für Nichtmitglieder, 36,-€ für Mitglieder  
Übungen zur Kräftigung des Bindegewebes und zur Erhaltung der Elastizität. Für jeden geeignet, Blackrolls vorhanden.

#### **ZUMBA mit Diana**

Ab Samstag, 12. September 2020 bis 12. Dezember 2020 9x von 11.00-12.00 Uhr in der Martin-Luther-Halle mit Diana Oswald  
Verliere dich in der Musik und tanz wie es dir gefällt bei der ultimativen Tanz-Fitness-Party!  
63,-€ für Nichtmitglieder, 45,-€ für Mitglieder

##### **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

Alle Kurse eignen sich für Männer und Frauen!  
Mitgliedschaft in der SG Rödental nicht erforderlich!  
Mindestteilnehmerzahl je Kurs 8 Teilnehmer!  
Maximale Begrenzung wegen Raumvolumen zu Corona Zeiten!  
Wir halten die Hygienemaßnahmen ein!  
Informationen und Anmeldung in der SG- Geschäftsstelle 09563-6210 und  
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