

## **Wir starten unsere Kurse online - ab Januar 2021 - in deinem Wohnzimmer!**

### **ZUMBA mit Diana**

Ab **Samstag, 9. Januar 2021** bis 13. März 10x von 10.00-11.00 Uhr  
Verliere dich in der Musik und tanz wie es dir gefällt bei der ultimativen Tanz-Fitness-Party! Deine Familie kann dabei sein zu Hause!  
70,-€ für Nichtmitglieder, 50,-€ für Mitglieder

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

Ab **Montag, 18. Januar 2021** von 19.30-20:30 Uhr  
10x mit Carola  
Übungen zur Kräftigung des Bindegewebes und zur Erhaltung der Elastizität.  
Für jeden geeignet, eine Faszienrolle solltest du zu Hause haben, können wir aber auch verleihen!  
55,-€ für Nichtmitglieder, 35,-€ für Mitglieder

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

Ab **Freitag, 22. Januar 2021** von 18.00-19.00 Uhr  
12x mit Lucy, 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!

Für die Zoom Kurse ist ein Smartphone, Laptop oder Tablet mit Mikrofon und Video Anschluss erforderlich! Der Link wird per Email verschickt! Zoom App herunterladen oder mit Meeting ID und Kenncode beitreten.

Mitgliedschaft in der SG Rödental nicht erforderlich!

Mindestteilnehmerzahl je Kurs 6 Teilnehmer!

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