

Neue Kurse starten wieder im Januar 2019 – Jetzt zu Weihnachten verschenken!

HATHA-YOGA

**Ab Mittwoch, 9. Januar 2019 von 18:15 – 19.45 Uhr Schulturnhalle Mönchröden, Schulstr 35 Rödentel
10 x 90 Min. mit Kursleiterin Petra Hauke**

FIT UND GESUND – zertifizierter Gesundheitskurs PLUSPUNKT SPORT

Ab Freitag, 11. Januar 2019 von 18.30-19.30 Uhr im Gymnastikraum Martin-Luther-Halle

10x mit Kursleiterin Lucy Niller

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, 7. Januar 2019 von 20:30-21:30 Uhr in der Martin-Luther-Halle

10x mit Kursleiterin Carola Fricke

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

ZUMBA

**Samstags , von 11.00-12.00 Uhr - Termine im Frühjahr folgen - im Gymnastikraum Martin-Luther-Halle
mit Kursleiterin Henni Mangold**

Verliere dich in der Musik und finde dich in Form bei der ultimativen Tanz-Fitness-Party mit ZUMBA mit Henni

Weitere Angebote – Vorankündigung:

SG Rödentel
Rosenauer Weg 3, 96472 Rödentel
Tel.: 09563 / 6210
Fax: 09563 / 726880
E-Mail: info@sgroedental.de
Web: 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

NEU IM FRÜHJAHR:

"Mir selber gut tun" - Shiatsu-Selbstbehandlung für den Alltag

**Montag, 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr BEGINN: 11. März 2019 im Gymnastikraum Martin-Luther Halle
10 mal 90 min (davon 2 Übungseinheiten selbstständig durchzuführen)
mit Shiatsu Praktikerin Andrea Schumann**

Wer schon Zeiten erlebt hat, in denen er das Gefühl hatte nur für andere da zu sein, aber nicht für sich selbst, braucht Zeiten und Wege, sich selber gut zu tun.

Obwohl der Alltag oft nicht viel Zeit lässt, braucht es trotzdem täglich kurze Zeiten, sich im eigenen Körper freundlich zu begegnen und die Körperwahrnehmung zu pflegen.

Dazu dient dieses einfache und alltagstaugliche Übungs- und Selbsthilfeprogramm aus der Shiatsu-Tradition.

Keine Voraussetzungen

"Shiatsu für den Hausgebrauch"

**Samstag 16. März 2019 und Samstag 30. März 2019 Martin-Luther Halle
jeweils von 10 Uhr bis 18.30 Uhr
mit Shiatsu Praktikerin Andrea Schumann**

Wenn der berufliche und familiäre Alltag unsere Reserven aufbraucht und geistige und körperliche Erschöpfung sich bemerkbar macht, braucht es Inseln der Ruhe für Körper und Seele.

Durch eine Shiatsubehandlung nehmen Sie Ihren Körper wieder wahr, stärken Ihre Widerstandkräfte und entspannen.

Lernen Sie an diesen beiden Tagen kurze Behandlungsabläufe aus dem Shiatsu für zu Hause kennen. Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand. Bitte zu zweit anmelden.

**Mitgliedschaft in der SG Rödental nicht erforderlich!
Alle Kurse eignen sich für Männer und Frauen!
Mindestteilnehmerzahl je Kurs 8 Teilnehmer!**

**Informationen und Anmeldung in der SG- Geschäftsstelle 09563-6210 und
unter carola.fricke@sgroedental.de**



SG Rödental
Rosenauer Weg 3, 96472 Rödental
Tel.: 09563 / 6210
Fax: 09563 / 726880
E-Mail: info@sgroedental.de
Web: 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