

Rückenfitness für Sie & Ihn

Der SC Rodau bietet erstmalig ein neues Programm für alle an, die an einem präventiven, gesundheitsfördernden Ganzkörpertraining teilnehmen möchten. Unter der Leitung der lizenzierten Fitness- und Gesundheitstrainerin Gabi Schemel werden Muskeln gekräftigt, stabilisiert und gedehnt. Spezielle Übungen für Rücken, Nacken und Bauch helfen Rückenbeschwerden vorzubeugen oder diese zu lindern. Dieser Kurs soll auch Spaß und Wohlbefinden vermitteln und ist für Jedermann/Jederfrau geeignet.

Im Dorfgemeinschaftshaus Rodau findet an 10 Abenden mittwochs von 20-21 Uhr das neue Angebot statt. Für Mitglieder des SC Rodau wird eine Gebühr von 15,- Euro, für Nicht-Mitglieder eine Gebühr von 30,- Euro erhoben. Infos rund um den Kurs gibt es in einem Probetraining am Mittwoch, den 28.10.09 von 20-21 Uhr im DGH Rodau oder telefonisch unter der Nr. 0171-7866397.