

## Funktionsgymnastik mit neuem Schwung und neuem Namen!

Voller Elan startet **Susanne Brandt** ihre Funktionsgymnastik unter neuem Namen. Ab sofort bietet sie das "**Functional Training**" immer **montags von 20:20 Uhr bis 21:20 Uhr** im großen Sportraum an.

Und schon kann es mit neuem Schwung in ein sportliches Jahr 2022 gehen. Functional Training trainiert Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Hauptaugenmerk liegt auf der Verbesserung der Rumpf-Stabilität, aber auch abwechslungsreiche Übungen für den Schulter-, Arm- und Beinbereich stehen auf dem Programm.

Dabei wird das eigene Körpergewicht genutzt, gelegentlich kommen aber auch Kleingeräte zur Unterstützung zum Einsatz.

Ihr wollt die Gelegenheit nutzen in 2022 sportlich wieder durchzustarten, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Euch.

In der Sommersaison wird bei gutem Wetter auch mal draußen trainiert.

Lust bekommen? Dann seid herzlich willkommen! Eure Anmeldung oder Fragen könnt

Ihr gerne direkt an Susanne richten. Ihr erreicht sie unter **fitness@brandt.biz**.



## Abteilung REHA: Sportkurse gegen Arthrose und für Endoprothesenträger

Wer kennt es nicht: Die Krankheitsdiagnose Arthrose steht fest oder die Operation für eine Endoprothese als akute Beschwerdebeseitigung ist gut verlaufen. Die weitere Therapie des Arztes lautet lapidar: Sport treiben!

Für Betroffene bietet die Abt. REHA-Sport der SG Rodheim die Möglichkeit zum Sporeinstieg. Besonders **mittwochs um 16:00 Uhr** sind derzeit einige **Plätze frei**, aber auch in anderen Zeitlagen können Angebote unterbreitet werden. Die optimalen Raum- und Sportmaterialienbestände in der Sporthalle in Rodheim bieten darüber hinaus ideale Bedingungen und perfekte Therapiemöglichkeiten. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin wird auf seinem persönlichen Leistungsniveau abgeholt. Es geht nicht darum, Leistungsgrenzen zu überschreiten. Ziel ist in allen Übungsgruppen der langsame Aufbau von Muskulatur, Kondition und Belastbarkeit. Am besten geht das in einer Sportgruppe, in der man sich auch einmal gegenseitig austauschen kann

Fragen beantwortet der Arzt, der auch die notwendige Rehasportverordnung ausstellt. Gerne werden Interessierten von der Abteilungsleiterin REHA-Sport **Sabine Nagel** unter der Telefonnummer **0160 - 5766675** beraten. Sie gibt auch Tipps zur Leistungsbeantragung bei Krankenkassen.

## Abteilung Fußball: Speed Academy Ostercamps

In den Performance Camps erwartet Dich ein völlig neues Trainingskonzept, um Deine Schnelligkeit zu steigern:

- (Neuro-)Athletik
- Kognition und Sportvision
- Handlungsschnelligkeit
- Lauschule und Sprinttechniken
- Agility
- Faszientraining
- Videoanalyse
- Screening der visuellen Leistungsfähigkeit
- Fußballspezifisches Techniktraining



Weitere Termine:

Auch im Sommer und im Herbst planen wir bereits weitere Performance Camps. Bitte folgende Termine vormerken:

25. - 29.07.2022 (Sommerferien)  
24. - 28.10.2022 (Herbstferien)

Leider noch eine wichtige Anmerkung: Selbstverständlich werden die Camps

nur stattfinden, wenn die jeweils gültigen Corona Rahmenbedingungen einzuhalten sind und eine Genehmigung vorliegt.

## **In eigener Sache...**

Für weiterführende Informationen sind einige Überschriften der Artikel im Newsletter mit unserer Homepage verlinkt.

Der Newsletter lebt von den Berichten aus den Abteilungen. Teilt uns Eure Termine, Nachrichten und Beiträge gerne für eine der nächsten Ausgaben mit.

Sendet Eure Beiträge an [redaktion@sgradheim.de](mailto:redaktion@sgradheim.de).

Der Redaktionsschluss ist immer am 15. des jeweiligen Monats. Ihr könnt uns unterstützen, indem Ihr Eure Beiträge in der Schriftart Arial 11Pt. einsendet. Dafür vielen Dank.