

DJK und Sportangler Marktsteinach

Fisch- und Sommerfest

Beim diesjährigen Fisch- und Sommerfest wurde wieder eine reichhaltige Auswahl an Fischspezialitäten angeboten. Aber auch der sportliche Bereich kam nicht zu kurz. So fand am Samstag ein Gaudi-Fuß-





ball- und ein Beach-Volleyball- Turnier statt. Außerdem konnten die Gäste eine Headis-Ball-Vorführung anschauen – ein Kopfballspiel über eine Tischtennisplatte – und auch ausprobieren. Der Sonntag war geprägt vom Steinachtal Cup der U 9 Schüler, bei dem 4 Mannschaften antraten. Gewinner war SG Hesselbach.

DJK Marktsteinach

Kirchweih vom 23. – 29.08.2019

Zeltaufbau ab 17.08.2019, 9.00 Uhr

Bis zur Kirchweih täglich Aufbau der Stände.

Zeltabbau am Dienstag, 24.08. und Mittwoch 25.08.2019

jeweils ab 10.00 Uhr.

Es werden viele fleißige Hände gebraucht, um diese Arbeiten zu stemmen. Wir hoffen auf Eure Unterstützung.

Schon jetzt ein herzliches Dankeschön.



DJK Marktsteinach - Rückenschule

Ab 23. September

2019, 18.00 Uhr wird erneut ein Kurs „Rückenschule“ bei der DJK Marktsteinach angeboten. Physiotherapeutin Stephanie Lößer leitet diesen Kurs mit 10 Unterrichtseinheiten an. Dieser praxisorientierte Kurs beinhaltet spezielle Stabilisations- und Aktivierungsübungen, die mobil halten und dem Rücken helfen, wieder in Schwung zu kommen. Theoretische Kursinhalte informieren über einfache Möglichkeiten zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzepisoden und klären über Verhaltensweisen auf, die eine Schmerzchronifizierung vermeiden. Dieser Rückenschulkurs ist informativ, kurzweilig und praxisnah. Überzeugen Sie sich selbst.

Der Kurs wird über die Ergotherapie-Praxis „Am Berchle“, Waldsachsen angeboten und ist von der Krankenkasse anerkannt und wird



bezuschusst (80 % bis 100 % Erstattung der Kosten).

Ort: DJK Marktsteinach, Turnhalle

Beginn Montag, 23.09.2019

Kurseinheit: 10 x 60 Minuten

Kursgebühr: 105 Euro

Anmeldung erforderlich bei Sigrid Herder, Tel. 09727 / 1563