

„Pluspunkt Gesundheit“, „Sport pro Gesundheit“, „Seniorenfreundlicher Sportverein“
Ab dem 05. Juli finden wieder unter Einhaltung der geltenden Corona Bestimmungen und Verordnungen **unsere Übungsstunden statt.**

Teilnahmevoraussetzungen sind: Impfpass (Papier oder Digital), Nachweis der Genesung älter als 28 Tage, nicht älter als 6 Monate, negativer PCR Schnelltest, nicht älter als 24 Std. **Kein Schnelltest vor Ort und kein Selbsttest.**

Montag

19:00 – 20:00 Uhr Funktioneller Gymnastik - Mix für Frauen:

Aerobic, Stepp-Aerobic, Herz-Kreislauf-Training, richtige Bewegung und Haltung, Wirbelsäulengymnastik, Stretching, dies alles mit Musik mit anschl. Entspannung

Übungsleiterin: Monika Ertel, Tel.: 02638 946381

Die Teilnehmer können einen Teil der Kursgebühr über die Krankenkassen abrechnen.

Dienstag

10:00 -11:00 Uhr Funktionsgymnastik:

Dehnung u. Kräftigung der Gesamtmuskulatur, Herz-Kreislauf Training, Wirbelsäulengymnastik, Entspannung.

Übungsleiterin: Monika Ertel, Tel.: 02638 946381

Die Teilnehmer können einen Teil der Kursgebühr über die Krankenkassen abrechnen.

Mittwoch

18:30 – 19:30 Uhr, Funktionsgymnastik,

Dehnung und Kräftigung der Gesamtmuskulatur, Herz-Kreislauf-Training, Wirbelsäulengymnastik und Entspannung.

Übungsleiterin: Monika Ertel, Tel.: 02638 946381.

Die Teilnehmer können einen Teil der Kursgebühr über die Krankenkassen abrechnen.

20:00 - 21:00 Uhr Fitness-Mix: Aerobic, Stepp-Aerobic zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, Wirbelsäulengymnastik, mit anschl. Entspannung.

Übungsleiterin: Hannelore Zimmermann, Tel.: 02683-31524

Donnerstag ab dem 07.Okt.

18:00- 19:00 Uhr Männersportgruppe: Stärkung der Rückenmuskulatur, Herz-Kreislauf Training, Beweglichkeit, Sturzprävention, zur Ausdauer und Entspannung spielen wir danach u.a. Fuß-, Volley-, Basketball und Badminton.

Übungsleiter: Thomas Ertel Tel.: 02638 946381

Trainingsort für Kurse und Übungsstunden Bürgerzentrum Dreischläg in Fernthal.

Bei Fragen stehen Ihnen die entsprechenden Übungsleiterinnen und Übungsleiter zur Verfügung.

Schnupperstunden sind aufgrund der Coronasituation derzeit nicht möglich.

Besuchen Sie unsere Homepage: **[www. turnverein-fernthal.de](http://www.turnverein-fernthal.de)**