

TANZEN und FITNESS im Freien....

Klar, Onlineangebote für das Tanz- und Fitness Training Zuhause sind vielfältig und auf vielen Kanälen und Plattformen verfügbar. Tausende Euro werden für Geräte und Online-Kurse ausgegeben. Sie sollen uns helfen über die Sportpause in der Pandemiezeit hinwegzukommen. Der Sport in den eigenen vier Wänden ist sicher richtig aber ohne ein Gefühl der Gemeinsamkeit und eines anwesenden Übungsleiters, der korrigiert und anspricht, ist der Alleingang meist nur von kurzer Dauer. Es fehlt der direkte Austausch und die verbindende Übungsfreude.

Die Impfzahlen lassen hoffen, dass bald wieder ein gemeinsames Training möglich sein wird (vorausgesetzt Inzidenz an 5 Tagen unter 100). Wir haben Euch im Folgenden 3 Kurse für das temporäre Outdoor-Training zusammengestellt.



Kursersatz für alle Mitglieder, wenn Sport im Freien wieder möglich ist und wenn es nicht regnet

Kindertanz (Video-Clip-Dance)
mit Melina Stobba
montags 16.³⁰-17.³⁰ Uhr

Gemischte Tanzübungen
mit Vivian Grassel
mittwochs 18.³⁰-19.³⁰ Uhr



Neuer Kurs – montags 10-11 Uhr
(solange Indoor Sport gesperrt ist, werden auch hier die Übungen auf der Außenanlage stattfinden)



Alltagsfitness Ü 60
mit Angelika Lüger

- Fitnessübungen mit Eigenkörpergewicht
- Funktionelles Figurentraining (Rücken, Schulter, Nacken) nach Musik



Für alle Mitglieder kostenfrei.

**Für alle Neueinsteiger*Innen
1 Monat kostenfrei, dann 15€ pro P.**