



Abteilung Fit und Gesund legt wieder los....

Liebe Mitglieder,

wir freuen uns, Euch mitteilen zu können, dass wir, nach der langen Zwangspause, ab dem 12.08.20 mit den ersten Angeboten starten und das von Woche zu Woche Starttermine dazukommen, Details siehe unten. Nochmals zur Erinnerung Offene Angebote sind für Vereinsmitglieder NTB und TVA kostenfrei – für Nichtmitglieder wird eine Teilnahmegebühr fällig.....

Der Start wird begleitet von den Auflagen der Landesregierung und der Stadt Willich die Corona Pandemie betreffend, wir werden uns zum Schutz für Teilnehmer und Übungsleiter zunächst daran gewöhnen müssen, das wir auch im Sportbetrieb gewissen Sonderregelungen und Einschränkungen unterliegen! Hier bitten wir um eure Unterstützung und Mithilfe bei der Umsetzung.....

Sollten sich Änderungen durch neue Auflagen ergeben, informieren wir Euch per Newsletter, über die Homepage und über Facebook.

Solltet Ihr Fragen haben oder Informationen benötigen erreicht Ihr unsere Geschäftsstelle unter 02156-2200 telefonisch oder per E-Mail unter geschaeftsstelle@tv-anrath.de. Oder wendet euch an euren Übungsleiter oder an die Abteilungsleitung zwecks Klärung

Wir freuen uns auf Euch!!!

Hier unser Plan für unser Sportangebot mit Startdaten für die jeweiligen Angebote:

	[Uhrzeit]	
<u>Unverändert am Start:</u>		
Montag	17:30-18:30	Bewegungsmix mit Barbara K. Treffpunkt Geschäftsstelle
Dienstag	17:00-18:00	Brainfitness im Park mit Freddy K. Treffpunkt Geschäftsstelle
Mittwoch	09:30-10:30	Gesundes Gehen im eigenen Rhythmus mit Margret C. Treffpunkt Sportplatz Donkkampfbahn
Freitag	09:30-10:30	Gesundes Gehen im eigenen Rhythmus mit Margret C. Treffpunkt Sportplatz Donkkampfbahn
Freitag	ab 10:30	Boule (offenes Angebote) Treffpunkt Sportplatz Donkkampfbahn

Neustart:

ab Mittwoch	12.08.2020	17:00-18:00	Wirbelsäulen gerechte Gymnastik mit Rosi K. Sporthalle Lise-Meitner-Gymnasium (LMG)
		18:15-19:15	Wirbelsäulen gerechte Gymnastik mit Rosi K. Sporthalle LMG
		19:15-20:15	Mann – Power 60+ vorübergehend mit Rosi und Freddy K. – Sporthalle LMG
		20:15-22:00	Prellball mit Freddy K. – Sporthalle LMG
ab Montag	17.08.2020	11:00-12:30	Feldenkrais im Sitzen... mit Veronika Sch. TVA Geschäftsstelle
		14:00-15:00	Hockergymnastik mit Renate St. TVA Geschäftsstelle
		16:00-17:30	Feldenkrais im Sitzen... mit Veronika Sch. TVA Geschäftsstelle
		18:00-19:00	Ganzkörper Gymnastik (offenes Angebot) mit Monika I. Sporthalle LMG
		19:00-20:00	Pilates (offenes Angebot) mit Rosi W. Sporthalle LMG
		20:15-22:00	Sie und Er Gemeinsam Fit vorübergehend mit Rosi und Freddy K. – Sporthalle LMG
ab Mittwoch	19.08.2020	10:00-11:00	Hockergymnastik mit Renate St. TVA Geschäftsstelle
		11:00-12:00	Hockergymnastik mit Renate St. TVA Geschäftsstelle
		15:00-16:30	Feldenkrais im Sitzen... mit Veronika Sch. TVA Geschäftsstelle
ab Mittwoch	19.08.2020	10:00-11:00	Hockergymnastik mit Renate St. TVA Geschäftsstelle
ab Montag	24.08.2020	16:00-17:00	Seniorengymnastik mit Barbara K. Sporthalle LMG
ab Sonntag	06.09.2020	ab 14:00	Radfahren mit Monika Z. von April bis Oktober jeden 2. und 4. Sonntag Treffpunkt Geschäftsstelle

Hier unser Kursplan mit Startdaten für die jeweiligen Angebote:

- Aktuell läuft
 - Faszien Training „Fayo“ Außengelände am Hochheideweg mit Hildegrad C.
 - Grenzenlos Fit in der Sporthalle LMG mit Sina L.
 - Herzsport bis 50 Watt in der Sporthalle Hochheideweg mit Sina L.
 - Herzsport ab 50 Watt in der Sporthalle Hochheideweg mit Jutta S.
- Neustart Wassergymnastik nach aktuellem Stand erst Anfang 2021 mit zu rechnen, da die Hygienevorschriften einen Sportbetrieb nach unserer Bewertung nicht zulassen

Neustart:

ab Donnerstag	20.08.2020	09:00-10:30	Yoga für Erwachsene IV mit Uwe Sch. Geschäftsstelle
ab Dienstag	01.09.2020	19:30-21:00	Yoga für Erwachsene I mit Antje D. NEU: Kursraum Fitness Studio Stark – Jakob-Krebs-Str-124 D
ab Mittwoch	02.09.2020	18:00-19:30	Yoga für Erwachsene II mit Antje D. NEU: Kursraum Fitness Studio Stark – Jakob-Krebs-Str-124 D
		19:45-21:15	Yoga für Erwachsene III mit Antje D. NEU: Kursraum Fitness Studio Stark – Jakob-Krebs-Str-124

Wir tanzen wieder!!!!

Unsere Tanzangebote gehen ebenfalls ab dem 18.08.2020 weiter:

Dienstag	18.08.2020	10:15-11:00	Tanzen 60+ NEU mit Aline W. NEU:Kursraum Pottebaum, Neersener Straße 3
----------	------------	-------------	---

NEU zum Schnuppern in Planung:

Schnupperangebot „Powerdance“ für Sie und Ihn

Dienstag 25.08./01.09./08.09.

**20:00 – 21:00 Uhr im Kursraum Pottebaum,
Neersener Str.3**

**Anmeldung für die Schnupperkurse bitte in unserer Geschäftsstelle unter
02156-2200 oder per E-Mail geschaeftsstelle@tv-anrath.de ---**