

## Rundbrief Nr. 01 / 2021

11. Februar 2021

**Thema:** - Online - Sportangebot - Online - Sportangebot -

### **Zumba<sup>R</sup> Sentao und Fitness**

Beim Zumba<sup>R</sup> Sentao wird mit einem Stuhl als Tanzpartner trainiert. Dabei wird Intervalltraining mit Krafttraining kombiniert. Da das Training mit dem Stuhl nicht so viel Platz benötigt, eignet es sich sehr gut als Online-Angebot für zuhause. Untermalt wird es natürlich mit heißer Latino-Musik.

**Termin:** Teil 1: Donnerstag, 11.03.2021

Teil 2: Donnerstag, 18.03.2021

Teil 1 beinhaltet auch allg. Hinweise zur Vorbereitung und praktischen Durchführung von Online-Sportangeboten.

**Zeit:** 19:00 - 20:00 Uhr

**Ort:** Der Kurs findet als Online-Sportangebot statt. Die Teilnehmer erhalten nach Anmeldung einen Link für den Internetzugang, der ihnen die Teilnahme ermöglicht.

**Referentin:** Katja Pier

**Anmeldung:** Margarete Steinbach

Tel: 02305/62163 oder E-Mail: [gesundheitsport@ert-online.de](mailto:gesundheitsport@ert-online.de)

**Anmeldeschluss:** 10.03.2021

**Hinweis:** Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Die nächste Fortbildung findet voraussichtlich ebenfalls als Online-Angebot am 15.04.2021 statt. Dazu wird es zeitnah ein gesondertes Rundschreiben geben.

Anna-Maria van den Meulenhof  
Vorsitzende

Margarete Steinbach  
Beauftragte für  
Gesundheitssport

Stefan Kuprat  
Sportliche Leitung