

Rundbrief Nr. 04 / 2021

25. März 2021

Rundbrief

- Thema:** - Online - Sportangebot - Online - Sportangebot - Tabata -
Eine Stunde Schwitzen und Auspowern für den ganzen Körper
In mehreren Intervall-Blöcken kann man zu guter Musik seine Kraft, seine Kondition und seine Koordination trainieren.
- Termin:** Teil 1: Donnerstag, 06.05.2021
Teil 2: Donnerstag, 20.05.2021
- 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.
- Referent:** Kristopher Tischler
- Anmeldung:** Margarete Steinbach
Tel: 02305/62163 oder Email: gesundheitsport@ert-online.de
- Anmeldeschluss:** 02.05.2021
- Hinweis:** Die Veranstaltung ist kostenfrei. Die Teilnehmer sollten körperlich belastbar sein. Benötigt wird eine Gymnastikmatte. Getränke sollten ausreichend bereitstehen!
Die nächste Fortbildung findet voraussichtlich ebenfalls als Online-Angebot am 10.06.2021 zu einem anderen Thema statt. Dazu wird es zeitnah einen gesonderten Rundbrief geben.

Anna-Maria van den Meulenhof
Vorsitzende

Margarete Steinbach
Beauftragte für
Gesundheitssport

Stefan Kuprat
Sportliche Leitung