

Neustart im Gesundheitssport

-In kleinen Schritten zur Normalität-

Auch wenn durch die strengen behördlichen Auflagen die Hürden noch sehr hoch sind, wollen wir schrittweise und mit Bedacht den Gesundheitssport im TV 1888 wieder hochfahren. Insbesondere wegen der sehr unterschiedlichen Gruppenstärken haben wir uns entschlossen, mit einem strukturierten Anmeldeverfahren in mehreren Infoveranstaltungen zu starten, zumal die aktuellen Hygienevorschriften erst einmal nur bis **Mitte Juni** gelten. Grundsätzlich gilt bei allen sportlichen Betätigungen eine maximale Gruppenstärke von **9 Teilnehmern**, außerdem dürfen aus hygienischen Gründen **keine Sportgeräte** benutzt werden!

Anmeldung und Information (TV88-Halle)

Montag, 25. Mai Wirbelsäulengymnastik: 18.00 und 19.00 Uhr

Dienstag, 2. Juni Wirbelsäulengymnastik (Montagsgruppen): 08.00, 09.00, 10.00 Uhr

Mittwoch, 3. Juni Funktionsgymnastik: 18.00 Uhr

Donnerstag, 4. Juni Wirbelsäulengymnastik: 18.00 Uhr

Freitag, 5. Juni Wirbelsäulengymnastik: 09.00 Uhr.

Bei Verhinderung kann im Ausnahmefall die Anmeldung zu den Sportstunden auch telefonisch unter 0160 4743 282 beim Abteilungsleiter erfolgen.

Rehasport

Montag, 25. Mai 11.00, 11.45 (TV88-Halle), 17.00, 17.45 Uhr (Sporthalle am Sportzentrum)

Donnerstag, 28. Mai 11.15, 12.00, 14.15 Uhr (TV88-Halle)

Bei Verhinderung kann im Ausnahmefall die Anmeldung zu den Sportstunden auch telefonisch unter 06162 50360 erfolgen.

Neustart

Dienstag, 26. Mai Yoga: 18.00 und 19.30 Uhr Bürgerhaus Ueberau

Dienstag, 26. Mai Sitzgymnastik: 09.00 u. 10.00 Uhr TV 88-Gelände (nur outdoor)

Donnerstag, 28. Mai Körper in Balance: 09.00 TV 88-Gelände (nur outdoor)

Freitag, 29. Mai Nordic-Walking: 17.00 Uhr Parkplatz Weißer Stein

Montag, 8. Juni Beckenboden Männer: 12.45 TV88-Halle

Kein Neustart derzeit

Montag Pilates: 19.00 Uhr Sporthalle am Sportzentrum

Rainer Lauterbacher, Abteilungsleiter Gesundheitssport
rainer.lauterbacher@gmx.de
mobil 0160 4743 282