

# Erwachsenenkurse (Anmeldung erforderlich)

Stand August 2020 // Kursstart ab 21. September 2020

<b>Montag</b>		
09:30-10:45	Qigong mit Anna-Maria	Stärkt Körper, Geist und Seele
16:30-17:45	Pilates	Ganzkörpertraining n. Joseph Pilates
18:00-19:15	Pilates	Ganzkörpertraining n. Joseph Pilates
19:30-20:25	Latino Dance Party	Herz-Kreislauf, Koordination, Kondition

<b>Dienstag</b>		
08:50-09:45	Piloga	Pilates-Yoga Fusion f. Körper, Geist u Seele
10:00-10:45	Seniorengymnastik	Ganzkörpertraining mit Stühlen

<b>Mittwoch</b>		
09:00-10:15	Pilates	Ganzkörpertraining n. Joseph Pilates
10:30-11:20	Latino Light	Herz-Kreislauf, Koordination, Kondition
18:30-19:30	Rückenfit mit Doris	Kraft, Koordination, Beweglichkeit

<b>Donnerstag</b>		
09:00-09:55	Latino Dance Party	Herz-Kreislauf, Koordination, Kondition
10:10-11:00	Faszientraining	Dehnen, Lösen, Massieren der Faszien
20:10-21:00	Fatburner Intervall-Training	Herz-Kreislauf, Kraft, Ausdauertraining, HIIT

<b>Fr, Sa, So...</b>		
	ZOOM-Training	Nach Absprache (Einladung spätestens am Vortag)

## Auch im Herbst achten wir weiterhin aufgrund des Corona-Virus auf folgende Maßnahmen:

- Bei Krankheitsanzeichen/Unwohlsein jeglicher Art NICHT am Kurs teilnehmen und bitte UNBEDINGT so früh wie möglich absagen.
- Beim Ankommen und Gehen und überall, wo der Mindestabstand von 1m nicht einhaltbar ist, bitte Mund-Nasen-Schutz tragen! Beim Training ist KEIN Mund-Nasen-Schutz erforderlich!
- Auf Hände-Hygiene achten und die Hände vor und nach dem Training waschen und/oder desinfizieren.
- Bitte in den Ellbogen und nicht in die Handflächen oder in den freien Raum Husten oder Niesen.
- Matten mit großem Tuch bedecken, oder nach dem Gebrauch desinfizieren.
- Zusatzgeräte bitte nach Möglichkeit selbst mitbringen, oder nach dem Gebrauch desinfizieren.

**Wenn wir aufeinander schauen und Rücksicht nehmen, kommen wir gut und gesund durch die Herbst-/Winterzeit! Danke für Eure Mithilfe!**

