



Neue aktuelle Hinweise zu unserem Präsenz-Kursprogramm, jetzt in 2022

Fitness und Gesundheit von Manfred Grotheer am 12.01.2022

Liebe Kursteilnehmerinnen, liebe Kursteilnehmer, liebe Interessierte an Fitness und Gesundheit,



Bekanntlich haben sich ja leider in den letzten Wochen die Pandemie - Verhältnisse immer noch weiter stark verschlechtert.

Und, offiziell erst einmal mit Wirkung bis 15.01.2022, gilt hier in Niedersachsen bezüglich des Sports derzeit die Regel 2Gplus. Das bedeutet für den Sport in geschlossenen Räumen "geimpft - genesen plus Test oder Booster-Nachweis". Booster-Nachweis ist der Nachweis einer erhaltenen dritten Schutzimpfung.

Unabhängig von dieser formalen Betrachtung ziehen wir alle aber natürlich auch unsere jeweils persönliche Einstellung dabei mit ein, wenn wir prüfen, ob Sport in geschlossenen Räumen derzeit angebracht ist.

In dieser Lage wollen wir zunächst im ganzen Monat Januar 2022 ganz überwiegend auf die Durchführung von indoor-Kurstunden verzichten. Ende Januar/Anfang Februar prüfen wir jeweils in Abstimmung mit unseren Kursleiterinnen erneut, was im Lichte der dann gegebenen Lage sowie in Übereinstimmung mit den amtlichen Vorschriften eventuell geht oder nicht geht (Aktuelle Hinweise erfolgen wieder in dieser Homepage).

Nachstehend der übliche Überblick in tabellarischer Form:

Yoga, dienstags 17:00 bis 18:00 Uhr als dauerhaftes Angebot, Leitung Viviana Trentin, startet wieder ab 18.01.2022

Drums Alive®, dienstags 19:00 bis 20:00 Uhr, Kursleitung Elena Meyer, setzt als Präsenzkurs zunächst aus

Energy Dance®, dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr, Kursleitung Stephanie Böse, setzt als Präsenzkurs zunächst aus

Rückenschule, montags 19:00 bis 20:00 Uhr, Kursleitung Ingrid Dietz, setzt als Präsenzkurs zunächst aus

Rückenschule, mittwochs 17:30 bis 18:30 Uhr, Kursleitung Ingrid Dietz, setzt als Präsenzkurs zunächst aus

Bauch-Beine-Po, dienstags 20:00 bis 21:00 Uhr, Kursleitung Viviana Trentin, setzt als Präsenzkurs zunächst aus

Beckenbodenschule, montags 17:50 bis 18:50 Uhr, Kursleitung Ingrid Dietz, setzt als Präsenzkurs zunächst aus

Rücken-Fit, donnerstags 09:30 bis 10:30 Uhr, Kursleitung Marie Luise Grimm, setzt als Präsenzkurs zunächst aus *)

Rücken-Fit, donnerstags 10:45 bis 11:45 Uhr, Kursleitung Marie Luise Grimm, setzt als Präsenzkurs zunächst aus *)

*) startet neu eventuell wieder ab 03.02.2022, beide bisherigen Kurse zusammen donnerstags 10:00 bis 11:00 Uhr

Nordic Walking, donnerstags 17:00 bis 18:00 Uhr, Kursleitung Agnes Ellmers, läuft seit 05.08.2021, findet weiterhin statt

Die **Örtlichkeit für alle Kurse ist die Gymnastikhalle an der Stirnseite der Sporthalle Grundschule Grasberg, Findorffstraße 8**. Auf dem Parkplatz vor dieser Örtlichkeit startet und endet Nordic Walking.

Anmeldungen bzw. Rückfragen bitte telefonisch unter 04293 / 574 oder per Mail an kurse@tsg-wge.de oder einfach zu Beginn der jeweiligen ersten Kursstunde bei der Kursleiterin (falls die Kapazität es zulässt, ist ein Einstieg auch während bereits laufender Kurse möglich).

12. Januar 2022



www.comav.de - Vereinszeitung war gestern

<http://www.tsg-wge.de>