

Sport-Kurse der TG Neureut im Internet

Wegen Corona macht die TG Neureut Sport-Kurse im Internet.

Diese Kurse heißen Corona-Kurs.

Die TG Neureut bietet 6 Corona-Kurse in der Woche an.

An den Corona-Kursen kann jeder teilnehmen.

Für die Corona-Kurse im Internet muss man sich anmelden.

Die Teilnahme an den Corona-Kursen kostet 6 Euro in der Woche.

Anmeldung:

- Auf die Internetseite <https://tg-neureut.intelliverein.de/> klicken
- Bei „Corona Kurs ab 11.1.2021“ anmelden klicken
- Dann öffnet sich ein Fenster: Hier die Felder ausfüllen.
- Wichtig ist eure E-Mail-Adresse.

An eure E-Mail-Adresse schickt die TG Neureut nach der Anmeldung einen Link zu den Sport-Kursen.

Kündigung:

- Ihr könnt den Corona-Kurs zu jeder Zeit wieder kündigen.

Bezahlung:

- Bei der Anmeldung schreibt Ihr auch Eure Bank-Daten in die Felder.
- Die TG Neureut bucht nach dem Corona-Kurs die Kosten von eurem Konto ab.

Das sind die Corona-Kurse

Deep-Work



Was?

Bei Deep-Work trainiert man ohne Strümpfe und Schuhe.
Bei Deep-Work strengt man sich an und entspannt sich.
Dazu gehören auch Atem-Übungen.

Das brauchst Du: eine Matte.

Wer?

Bei dem Kurs kann jeder zwischen 20 und 50 Jahre mitmachen.

Wann?

Montags, 19 bis 20 Uhr

Leitung?

Die Leiterin heißt Julia Wortmann.



Yoga



Was?

Yoga kommt aus Indien.

Im Yoga dehnt und stärkt man den Körper.

Auch richtig atmen und entspannen ist im Yoga wichtig.

Das brauchst Du: eine Matte.

Wer?

Bei dem Kurs kann jeder ab 15 Jahre mitmachen.

Wann?

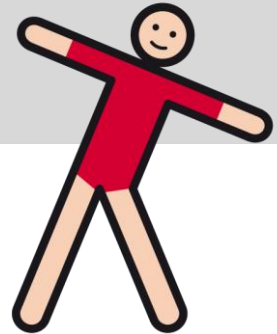
Montags, 20.15 bis 21.15 Uhr

Leitung?

Die Leiterin heißt Susanne Kraft.



Pilates



Was?

Beim Pilates dehnt und stärkt man den Körper, vor allem die tief liegenden Muskeln.

Wer oft Pilates macht, hat eine bessere Körper-Haltung und ein gutes Gleich-Gewicht.

Das brauchst Du: eine Matte.

Wer?

Bei dem Kurs kann jeder ab 18 Jahre mitmachen.

Wann?

Dienstags, 17.55 bis 18.55 Uhr

Donnerstags, 9.30 bis 10.30 Uhr

Leitung?

Die Leiterin heißt Nina Merz.



Zumba



Was?

Zumba ist Tanzen mit Schritten aus verschiedenen Tanz-Richtungen aus Süd-Amerika.

Zumba ist anstrengend, macht fit und Spaß.

Das brauchst Du: Platz zum Tanzen und etwas zu Trinken.

Wer?

Bei dem Kurs kann jeder ab 16 Jahre mitmachen.

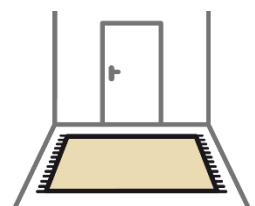
Wann?

Dienstags, 20.15 bis 21.15 Uhr

Donnerstags, 18 bis 19 Uhr

Leitung?

Die Leiterinnen heißen:
Annett Winkle (dienstags) und
Jessica Braun (donnerstags)



Fragen?



Wenn Ihr Fragen zu den Corona-Kursen habt,
wendet euch an Hanna Janke bei der TG Neureut:



Telefon: 0721/ 46 71 32 39



Email: hanna.janke@tg-n.de