TSV Wendlingen 1920 e.V.

Datum: am 21.09.2022 um 19:30-21:00
Titel: Gesundheits- und Fitnesssport im Kraftraum X-Fit (KRX22-03)

Kursbeschreibung:

Angeleitete Muskelkräftigung an Geräten ist heutzutage nicht mehr weg zu denken.

Muskel Kräftigung, Muskel Erhalt, Beweglichkeit und Spaß steht bei uns an erster Stelle.

Wir Trainer, Marianne Suck, Paul Keller und Andreas Herzog, waren wieder fleißig auf Fortbildung.

Die Highlights waren DTB-Trainer für Osteoporose in der Prävention und Profilfortbildung in der Haltung. Theoretische Schulungen für die Qualifikation in der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) aller Krankenkassen, wurden auch erfolgreich absolviert, damit die Teilnehmer hier eventuelle Zuschüsse beantragen können.

Kursgebühren für 10 KE a 1,5 Stunden:

TSV-Mitglied: 50 Euro
NICHT-TSV-Mitglied: 80 Euro

Bitte Beachten:
Um die Kursgebühren als TSV-Mitglied in Anspruch zu nehmen bitte als interner Teilnehmer anmelden.
Die Bezahlung erfolgt per Sepa-Mandat, sollte eine andere Zahlweise gewünscht sein, muss die Anmeldung über unsere Geschäftsstelle erfolgen.

Mindestteilnehmerzahl: 5

Teilnahmevoraussetzungen / Hygienevorschriften

- Es gelten die tagesaktuellen Richtlinien der Corona-Verordnung der Stadt Wendlingen am Neckar.
- Ein Mindestabstand während der Trainings- und Übungseinheit sind einzuhalten.
- Nur wer gesund ist darf trainieren! Personen (auch mit leichten) Symptomen bleiben Zuhause.
- Alle Teilnehmer müssen pünktlich - auf keinen Fall zu früh - zum Training erscheinen. Nach Beendigung des Trainings ist die Sportstätte umgehend zu verlassen.
- Umkleiden und Duschen dürfen wieder benutzt werden. Es ist jedoch sicherzustellen, dass ein Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den Nutzerinnen und Nutzern eingehalten werden kann. Der Aufenthalt ist zeitlich auf das unbedingt erforderliche Maß zu beschränken.
- Bis zum Erreichen der Trainingsfläche muss ein geeigneter Mund-Nasen-Schutz getragen werden. Zum Sporttreiben in der Sporthalle darf dieser abgelegt werden.

Trainer:

Marianne Suck und Andy Herzog