

FC LANGWEID HALLENSPORT

Ab dem 07.02.2022 bieten wir folgende Sportstunden an:

Montag

10.15 – 11.00 Wirbelsäulengymnastik (Kurs)	Mehrzweckhalle
17.00 – 17.45 Wirbelsäulengymnastik (Kurs)	Mehrzweckhalle
18.15 – 19.00 Pilates	online

Dienstag

09.30 – 10.15 Damengymnastik	Mehrzweckhalle
19.00 – 19.45 Wirbelsäulengymnastik (Kurs)	Mehrzweckhalle

Mittwoch

10.15 – 11.00 Wirbelsäulengymnastik (Kurs)	Mehrzweckhalle
18.00 – 18.45 Perfect Body	Mehrzweckhalle
19.00 – 19.45 Wirbelsäulengymnastik (Kurs)	Mehrzweckhalle

Donnerstag

09.00 – 09.40 Step	Mehrzweckhalle
09.50 – 10.30 Bodyworkout	Mehrzweckhalle
19.00 – 19.45 Bodyworkout	Mehrzweckhalle

Die Wirbelsäulengymnastikstunden sind Präventionskurse und werden von den Krankenkassen bezuschusst. Es ist eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen erforderlich, damit die Kurse stattfinden können. Bitte um Anmeldung beim jeweiligen Trainer:

Montag- und Mittwochvormittag:

Doris Kratzer 08230/5426

Montag- und Mittwochabend:

Andrea Angerer 08230/5655

Dienstagabend:

Ulrike Kopold 08230/840737

Für die online Pilatesstunde ist eine Anmeldung per E-Mail an die geschaeftsstelle@fclangweid.de erforderlich.

Die Teilnahme an den Sportstunden ist ausschließlich unter Beachtung der **2-G-Plus** Regelung zulässig. Beim Betreten und Verlassen der Halle, in den Umkleidekabinen, sowie bei Auf- und Abbau ist zwingend eine FFP2-Maske zu tragen.

Sobald es die Lage zulässt, werden wir unsere Sportstunden wieder aufstocken.