

## Das ETuS SommerSpecial

In diesen Sommerferien ist wegen Corona alles anders. Deshalb gibt es ein abwechslungsreiches Alternativangebot für alle, die fit bleiben wollen. Das Angebot gilt nur für ETuS-Mitglieder.

Anmeldung unter [etus.rheine@t-online.de](mailto:etus.rheine@t-online.de)

Tag	Datum	Uhrzeit	Kursangebot	Trainer	Ort
Montag	20.7./ 27.7. 3.8. / 10.8.	10:00-11:00	Walking Powergym	Anne Hölscher	Outdoor Rodelweg
Montag	20.7./ 27.7. 3.8. / 10.8.	20:00–21:00	Kraft- und AusdauerWorkout	Anne Hölscher	ETuS Halle
Mittwoch	22.7. / 29.7. 5.8. / 12.8.	18:30–19:30	Walking Powergym	Anne Hölscher	Outdoor Rodelweg
Donnerstag	30.7 6.8. / 13.8.	8:45–9:45	Pilates	Anne Hölscher	ETuS Halle
Donnerstag	30.7 6.8. / 13.8.	10:00–11:00	Kraft- und AusdauerWorkout	Anne Hölscher	ETuS Halle

**Walking Powergym:** Outdoor-Fitness ist gesund, effektiv und bringt Spaß! Ein Workout in der Natur ist eine perfekte Auszeit, baut Stress ab und stärkt das Immunsystem. In diesem Walking-Gym Kurs trainieren wir Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Die Kurseinheiten beinhalten neben Walkingsequenzen leichte gymnastische Übungen.

**Kraft- und AusdauerWorkout:** Fitness, Kraft und Ausdauer wecken den Athleten in dir. Dieser Kurs findet ohne Geräte statt und bildet so auch eine Grundlage für ein selbstständiges Training. Eine Entspannungseinheit am Schluss unterstützt das seelische Gleichgewicht.

**Pilates:** Die Pilates Methode ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint. Wir verbinden in diesem Kurs Übungen aus dem Pilates mit der Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

Wegen Corona haben wir ein Hygienekonzept erstellt, dass den Landesverordnungen entspricht. Entsprechende Aushänge sind in den Räumlichkeiten vorhanden. Die Gesunderhaltung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist uns sehr wichtig. Deshalb bitten wir darum, auch den entsprechenden Anweisungen der Kursleitung zu folgen. Dafür sagen wir danke.