

# Onlinekurse im Lockdown

Ab sofort bieten wir folgende Trainingseinheiten an:

## Montags

- 18.30 – 20.00 Uhr Rückentraining mit Martin Birkner

## Dienstags

- 17.00 – 18.00 Uhr Judo mit Gerd Wilde (für Kinder)
- 18.30 – 19.30 Uhr Crosstraining mit Karsten Mehrhoff
- 20.00 – 21.00 Uhr Kraft und Beweglichkeit mit Karin Gärtner

## Mittwochs

- 18.15 – 19.15 Uhr Handball im Wohnzimmer mit Thomas Schlensker

Anmeldungen bis 1 Stunde vor Kursbeginn über:

Kirsten Voß: E-Mail [kirsten.voss@yahoo.de](mailto:kirsten.voss@yahoo.de) / WhatsApp 015118529692

Dina Barner: E-Mail [d.barner@t-online.de](mailto:d.barner@t-online.de) / WhatsApp 01714024031

