

Kursstart Gesundheitssport nach den Sommerferien im NETZWERK Gesundheit Wittgenstein

Nach den Sommerferien wollen die Kursleiterinnen und Kursleiter im Netzwerk Gesundheit mit Ihren neuen Kursangeboten starten. Im Vorfeld hat sich der Vorstand des Vereins „Gesundheitssport Wittgenstein e.V.“ sowie alle Kursleiter Gedanken gemacht, wie man in Zeiten von Corona wieder an den Start gehen kann. Denn die Mehrzahl der Kursteilnehmer wünscht sich den Wiedereinstieg in das Kursprogramm um wieder aktiv Sport zu treiben. Die Kurse werden natürlich alle nach den Richtlinien der aktuellen Corona Schutzverordnung durchgeführt – es gelten die Bestimmungen der 3 G s # geimpft # getestet # oder genesen.

Es gibt einige Neuerungen zu den Kurszeiten und weitere neue Kurse. Das Angebot der zertifizierten Kurse (ZPP – Anerkennung über die Krankenkassen) hat sich erweitert. Wir bieten folgende Kurse an:

Im Bereich **YOGA und PILATES** gibt es zertifizierte Kurse, sowie in der Rückenfitness.

Neu im Angebot sind Kurse zu **Qigong & Tai Chi** mit Susanne Beine, sowie **Cardio-Dance-Fitness** mit Alexandra Lennep (hier ist eine Schnupperstunde am 03.09.2021 angedacht). Im Bereich YOGA bieten wir einige Kursmöglichkeiten von **HATHA YOGA, Vinyasa YOGA, YOGA Silver** und neu im Angebot **YOGA für Kinder** (im Alter von 6 – 12 Jahren). Weiter im Angebot ist das **„HIIT“ High Intensive Intervall Training** mit Nico Hofmann. Für den Kurs **Fitness 60 plus** geht neu an den Start mit Kursleiterin Tatjana Lückel.

Alle genauen Kursbeschreibungen und Kurszeiten kann man auf unserer Homepage

www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de einsehen. Kursstart Anfang September 2021.

Anmeldungen zu den Kursen gerne per E-Mail : kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de oder per Telefon: 0151 257 12310 oder

Des Weiteren bieten wir regelmäßig interessante Workshops an. NEWS hierzu findet man immer aktuell auf unserer Homepage.

Die Kursleiterin*innen freuen sich auf den Kursstart nach den Sommerferien!