

Kursstart Gesundheitssport im neuen Jahr 2022

NETZWERK Gesundheit Wittgenstein

Nach den Winterferien wollen die Kursleiter*innen im Netzwerk Gesundheit Mitte Januar 2022 mit Ihren neuen Gesundheitskursen starten.

Da es aktuell für den Indoor Sportbereich neue Corona Schutzregeln zu beachten gibt, hat sich der Vorstand des Vereins „Gesundheitssport Wittgenstein e.V.“ sowie alle Kursleiter*innen Gedanken gemacht, wie man mit den Maßnahmen der neuen Corona Schutzverordnung wieder an den Start gehen kann.

Corona Schutzverordnung für den Sport in NRW:

Sport drinnen 2G+

Für die gemeinsame Sportausübung drinnen gilt grundsätzlich die 2G+-Regelung. Das heißt, es dürfen nur immunisierte Personen teilnehmen (geimpft/genesen), die darüber hinaus noch über einen aktuell gültigen Testnachweis verfügen (Antigen-Schnelltest max. 24 Std. alt; PCR-Test max. 48 Std. alt).

Alle Kursteilnehmer*innen, die sich schon im alten Jahr 2021 für die neuen Kurse in 2022 angemeldet hatten, wurden angefragt, ob Sie bereit sind zu den neuen Bedingungen an den Kursen teilzunehmen. Eine Mehrzahl der Teilnehmer*innen ist bereit, sich wöchentlich einem Test zu unterziehen, um an dem jeweilig gebuchten Kurs teilzunehmen. „Dies hat unsere Kursleiter*innen motiviert und bestärkt auch unter diesen erschwerten Bedingungen mit den Kursen zu starten. Viele Teilnehmer*innen möchten wieder regelmäßig Sport treiben und nutzen sehr gerne unser Kursangebot“, so Geschäftsführerin Marion Noelling.

Folgende Kurse werden im Januar an den Start gehen:

Im Bereich **YOGA & PILATES** bieten wir einige Kursmöglichkeiten in **HATHA YOGA, Vinyasa YOGA Basic & Intensive, YOGA Silver (Ü 60)** mit den Kursleiterinnen Katrin Karger und Steffi Bosch und **PILATES Ganzkörperkräftigungstraining** mit Marion Noelling an.

Weiter im Angebot ist das „**HIIT**“ **High Intensive Intervall Training** mit Nico Hofmann und **Rückenfitness** mit Diana Schöneborn. Der Kurs **Fitness 60 plus** geht neu an den Start mit Kursleiterin Tatjana Lückel.

Für das Frühjahr 2022 sind weitere Kurse in der Planung. Mit der jungen Kursleiterin Joanna Schmidt möchten wir im Bereich Kinder YOGA (von 5 – 7 Jahren und von 8 – 10 Jahren) **YOGA für Kinder** anbieten. Des Weiteren ist in der Planung ein Kurs für „**Mutter & Kind YOGA**“.

Alle genauen Kursbeschreibungen und Kurszeiten kann man auf der Homepage

www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de einsehen. Kursstart Mitte Januar 2022.

Anmeldungen zu den Kursen sind noch möglich 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 Kursleiter*innen freuen sich auf den Kursstart im neuen Jahr 2022.