



## **Trainingsbetrieb während Corona**

Abteilung: Rückenfit, Aerobic, Fitball

**Montags: 18:00-19:00 Uhr**

**Ort: Sportplatz Oberbergische Straße**

Materialien: Eigene Matte, eigenes Handtuch und Theraband

Bekleidung: Witterungsangepaßt

**Mittwochs: 16:30-18:30 Uhr**

**Ort: (Start) Sportplatz Oberbergische Straße,  
Kothener und Barmer Wald**

Ca. 6 km Walken mit Stationstraining

Materialien: Keine

Bekleidung: Witterungsangepasst, Lauf- oder Joggingsschuhe

So lange es die Witterung zuläßt, trainieren wir draußen. Ob und wann wir in den Gymnastikraum zurück können, ist im Moment nicht absehbar.

Es wird eine Anwesenheitsliste geführt, die ggf. zur Nachverfolgung genutzt werden kann.

**Ansprechpartner:**

**Volker Schroeder**

**E-Mail: [nedoja@posteo.de](mailto:nedoja@posteo.de)**

**Mobil: 0178-4597544**