



# TV Langendreer 1882

www.tv-langendreer.de



**Wir sind auch in den Pandemiezeiten für Euch da...  
...und trotzen Corona mit Gymnastik und ZUMBA®**

**„Live-Online“ ab 02.11.2020**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
11:00 Uhr	Fit am Vormittag mit Kerstin					
18:00 Uhr	Zumba® Sentao Zumba® Fitness mit Katja ab 09.11.2020		Gym@Home mit Kerstin	Zumba® Sentao Zumba® Fitness mit Katja		

## Zumba® Sentao

Auf sechs Beinen trainierst du härter als auf zwei...  
Mit dem Stuhl als Tanzpartner kombinieren wir Intervalltraining mit Krafttraining.  
Jeder ist eingeladen mit zu machen...  
Dauer: 1 Stunde

Infos unter:  
zumba@tv-langendreer.de



## Zumba® Fitness

Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren.  
Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining macht Spaß und ist für alle was...  
Weil unser Motto ist, jeder wie er kann.  
Dauer: 1 Stunde

Infos unter:  
zumba@tv-langendreer.de

## Fit am Vormittag & Gym@Home

Das Gesundheitstraining stärkt den Körper ganzheitlich. In dieser Stunde kräftigen wir die Rückenmuskulatur, sowie die Muskulatur von Bauch, Beine und Po und sprechen damit auch die Tiefenmuskulatur an. Die ausgewogenen Übungen beugen Verspannungsschmerzen vor, verbessern die Körperhaltung, schulen das Gleichgewicht, fördern die körperliche Fitness und die Koordination.  
Dauer: 1 Stunde

Infos unter:  
erwachsene@tv-langendreer.de

**Bleibt weiterhin gesund und vor allen Dingen geduldig.  
Wir sehen uns bald wieder.**

**Sportliche Grüße  
Euer Vorstand des TV Langendreer 1882**