

# GUTES FÜR DEN RÜCKEN IM TV GUTENBERG e.V.

**Ab Montag dem 5. Oktober 2020 starten zwei neue Kurse „Gutes für den Rücken“ mit Übungsleiterin Dana Polacek, da unsere Übungsleiterin Inge Konrath eine „Verschnaufpause“ einlegen möchte.**

**Ab Mittwoch dem 14. Oktober startet Mathilde Peil ebenfalls wieder einen neuen Kurs „Gutes für den Rücken“.**

Ort: Im Gymnastikraum des Evangelischen Gemeindehauses Gutenberg

Der bewährte Kursinhalt:

- Gezieltes Muskelaufbautraining
- Entspannungstechniken
- Rückengerechtes Verhalten im Alltag

Was wir dafür brauchen sind:

**Einen Mund-/Nasenschutz, eine eigene Gymnastikmatte**, Sportschuhe, bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, ein Handtuch und vor allem Freude am Mitmachen.

Bemerkung: Wenn jemand über keine eigene Gymnastikmatte verfügt, kann er unentgeltlich für die nächste Zeit eine *persönliche* Matte vom TV geliehen bekommen.

**Hier sind die Termine:**

**Montag, 19:00 + 20:15 Uhr Mittwoch, 19:00 Uhr**

1. 05.10.2020
2. 12.10.2020 1. 14.10.2020
3. 19.10.2020 2. 21.10.2020
4. 26.10.2020 3. 28.10.2020
5. 02.11.2020 4. 04.11.2020
6. 09.11.2020 5. 11.11.2020
7. 16.11.2020 6. 18.11.2020
8. 23.11.2020 7. 25.11.2020
9. 30.11.2020 8. 02.12.2020
10. 07.12.2020 9. 09.12.2020
11. 14.12.2020 10. 16.12.2020
12. 21.12.2020 11. 23.12.2020

**Bemerkung zur aktuellen Coronasituation:**

- Die Gruppengröße ist auf 15 Teilnehmer/innen pro Kurs beschränkt
- Beim Betreten und Verlassen des Gemeindehauses ist ein Mund-/Nasenschutz zu tragen, ebenso beim Umziehen vor und nach der Gymnastik
- Beim Betreten sind die Hände zu desinfizieren
- Gemeinsam benutzte Sportgeräte müssen vor und nach der Benutzung desinfiziert werden (Desinfektionsmittel stellt der TV)
- Personen mit grippeähnlichen Symptomen (Husten, Halsschmerzen, ...) dürfen an den Übungsstunden nicht teilnehmen

Weitere Informationen zu Corona erhalten sie bei den Übungsleiterinnen.

Wir sehen uns im Evangelischen Gemeindehaus Gutenberg und freuen uns auf Ihr/DeinKommen:

**Dana Polacek**, Mobil 01520 4693062

**Mathilde Peil**, 55595 Gutenberg, Tel. 06706-6074