



# News



Ausgabe KW11

**Im März wird alles anders und doch bleibt es wie es ist....**

## **Herz Chakra Meditation**

Wann? Täglich 19:15 Uhr bis Gründonnerstag. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Bist du dabei?

**meetingsema26.webex.com und 1631106932 eingeben.**

Ich freue mich auf viele Teilnehmer ;-)

## **Jetzt noch anmelden**

### **Schultern**

#### **Möchtest du dich gerne entspannt, locker und zuversichtlich fühlen?**

In diesem spannenden Workout lernst du deine Schultern zielgerichtet zu trainieren, entspannen und koordinieren. Erlebe, wie die gezielten Übungen des Kurses nicht nur dem Körper, sondern auch dem Kopf guttun.

Wusstest du, dass durch Entspannung die Entzündlichkeit des Körpers reduziert wird und deshalb eine hervorragende Altersvorsorge darstellt? Da die Entspannung von Schultern und Nacken dein ganzes Nervensystem spürbar beruhigt und den Atem vertieft, verschwinden Schmerzen nicht nur in den Schultern. Mehr noch: Die gesamte Gesundheit des Körpers wird verbessert!

Du brauchst 2 Franklinbälle, 2 Tennisbälle oder ersatzweise 2 Apfelsinen

Wir laden Euch zum Kurs am Dienstag, den 16.03.2021 um 18 Uhr ein.

Bitte meldet Euch bei mir an.

### **Entspannung Workshop**

Dieser Workshop nimmt Euch mit auf eine Schnupperreise der Progressiven Muskelentspannung. Er besteht aus zwei Terminen ein Quereinstieg ist nicht möglich....

#### **Freitag, den 19.03.21 um 17:30 Uhr**

Komm zur Ruhe und schöpfe neue Kraft.

Regelmäßige Bewegung und Anstrengung ist für jeden Körper wichtig. Aber dann darf der Körper und der Geist zur Ruhe kommen. Akzeptiere den Moment und das, was dein Körper dir mitteilt. Tu dir gut und genieße. Vielleicht lässt du leise deine eigene Entspannungsmusik im Hintergrund laufen. Um Störungen zu vermeiden, wird keine eingespielt. Sorge für eine geeignete bequeme Sitzmöglichkeit.

#### **Freitag, den 26.03.21 17:30**

Abschalten und genießen:

Progressive Muskelentspannung hilft unserem Körper überflüssig festgehaltene Muskelanspannung loszulassen. Du brauchst einen Stuhl oder Sessel mit Lehne oder

du legst dich auf einen festen Untergrund. Deine eigene leise Musik im Hintergrund erleichtert die Entspannung.  
Bitte meldet Euch bei mir an.

## 1 Jahr Online Turnhalle beim TV-Langendreer 🎂

Ja es ist soweit am 19.03.2021 macht der TV Langendreer 1882 1 Jahr Online Sport.

Ihr seid alle ❤️-lich eingeladen mit zu Feiern.

Um 18:15 Uhr ist Einlass um 18:30 Beginn.


Kleiderordnung: Sportsachen

Buffet: muss selbst hergerichtet werden

Getränke: kühl stellen

Programm: Begrüßung, Trink Qi Gong, Lämpchentraining und vieles mehr...

Seid dabei und feiert mit uns...

 Karten gibt es unter [zumba@tv-langendreer.de](mailto:zumba@tv-langendreer.de)

Eintritt frei

## Wochenprogramm

Tag	Uhrzeit	Kurs	Thema
Montag	9 Uhr	Reha	Pulmo / Ortho
Montag	18 Uhr	Reha	Ortho
Montag	18-19 Uhr	Zumba mit Katja	Sentao 🪑
Dienstag	10:30 Uhr	Reha	Ortho sanft
Donnerstag	9:15 Uhr	Reha	Pulmo / Ortho
Donnerstag	16:15 Uhr	Reha	Ortho sanft
Donnerstag	18 Uhr	Reha	Ortho
Donnerstag	⚠️. 17:30-18:30 Uhr	Zumba mit Katja	Fitness 🏃‍♀️

Die Rehasportkurse erreicht ihr unter:

[meetingsemea26.webex.com](https://meetingsemea26.webex.com)

dort geben wir die Nummer **1631106932** ein und sind in der virtuellen Sporthalle.

Wie immer, komme ich erst ca. 2 Minuten vor Beginn dazu.

Für die Vereinsmitglieder bleibt es bei den Einwahldaten beim Zumba.

## Vormerken und Anmelden

### **Jetzt geht es Rund...**

Zirkeltraining daheim. 😬

Eisschnelllauf, Holzhacken, Twist....., das alles ist auch zu Hause möglich. 😊

Du brauchst eine Matte oder Stuhl (wenn du nicht auf die Matte möchtest) und etwas zu trinken. Wir laden Euch zum Kurs am Dienstag, den 23.03.2021 um 18 Uhr ein.

Bitte meldet Euch bei mir an.

### **Sportliche Grüße**

**Eure Monika**