

Neuenheerse,den 18.02.2021

Hallo liebe SportlerInnen,

hier neue Informationen zum weiteren Verlauf in 2021. Der erste 10er Block endet am 13.03.!  
Leider ist immer noch nicht absehbar, wann wir wieder in der Sporthalle bzw. Alten Dechanei  
trainieren dürfen.

Der SVN bietet euch weiterhin über das ZOOM-Training die Möglichkeit trotzdem fit zu bleiben.  
Preis pro Kurs (10er Block): 25€ Mitglieder und 30€ Nichtmitglieder.

Folgende Kurse biete ich an:

**Drums Alive:**

Da wir leider nicht trommeln können, gibt es montags von 18:30-19:30 Uhr ein Alternativprogramm.  
Es ist eine Mischung aus Bauch,Beine,Po; allgemeine Kraftausdauer und Cardiotraining. Im  
Einsatz sind haushaltsübliche Gegenstände ( Handtuch, Wasserflaschen, Besenstiele und Stühle)  
oder das eigene Körpergewicht.

Start:15.03.2021

**Trommel dich fit:**

Dienstags von 17:00-18:00 Uhr

Inhalt: siehe oben

Start:16.03.2021

**Faszientraining nach Faszio:**

Donnerstags von 10:00-11:00 Uhr

Entsprechend der 7 Strategien

(Wahrnehmung,Elastizität,Stabilität,Lösen,Regenerieren,Geschmeidigkeit und Dehnung) wird eure  
1 Faszie ( mit seinen 5 Leitbahnen) trainiert.

Dies sorgt für mehr Wohlbefinden, erleichtert Bewegungsabläufe,kann Schmerzen lösen und führt  
zu einer ganz neuen Körperwahrnehmung.

Start:18.03.2021

Samstags von 15:00-16:00 Uhr

Inhalt: siehe oben

Start:20.03.2021

**Einsteiger Faszientraining:**

Inhalt: siehe oben

Start:18.03.2021

Sollten beim Faszientraining ganz neue Personen mitmachen wollen, würde ich lieber noch eine  
seperate Gruppe bilden, um diesen Teilnehmern das Programm erstmal grundlegend zu erklären.

Folgendes Prozedere gilt:

Ihr überweist den entsprechenden Betrag (ihr könnt auch 2 Kurse buchen) auf das angegebene  
Konto, erst dann erhaltet ihr den Link für das jeweilige Training.

WICHTIG: Bei der Überweisung bitte den/die Kurse angeben, die ihr belegen wollt !!!

Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold

IBAN. DE 35 4726 0121 6100 2421 00

BIC: DGPBDE3MXXX

Sollte sich im Laufe des kommenden Blocks die Möglichkeit ergeben draußen mit mehreren  
Leuten trainieren zu dürfen, würde ich dies gerne mit euch machen. Sobald Training in der  
Sporthalle/Dechanei wieder erlaubt ist, setzen wir den 10er Block da fort.

Liebe Grüße Rosi Stork-Schlender