



## Sportangebot der Turnabteilung für Erwachsene ab 22.10.2020

Fit  
Fun  
Fortuna!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>10-11 Uhr</b>				Fit durch den Tag (Fortunahalle)	
<b>17-18 Uhr</b>	Fit ab 60 / Osteoporosevorbeugung (Bürgerschule)	Faszientraining (17.15-17.45 Uhr) (Fortunahalle)			Pilates (Halle Nord)
<b>18-19 Uhr</b>	Wirbelsäulengymnastik (Bürgerschule)  Tabata (Fortunahalle) bis 18.45 Uhr	Bodygym (Fortunahalle) bis 18.45 Uhr	Step- Workout (Fortunahalle oder outdoor) bis 18.45 Uhr	Rückenfitness (Fortunahalle) bis 18.45 Uhr	Gerätturmen für Erwachsene (Fortunahalle)
<b>19-20 Uhr</b>	Krafttraining für Jedermann (Bürgerschule)  Zumba auch für Anfänger (Fortunahalle) bis 19.45  Lauftreff ab 19.00 Uhr (Treffpunkt Fortunahalle)	Deepwork (Fortunahalle) bis 19.45 Uhr	Bodyfit (Fortunahalle oder outdoor) bis 19.45 Uhr  Fit ab 50 (Fortunahalle) ab 19.10- 20.00 Uhr		

Liebe Mitglieder,

1. bitte meldet euch direkt vor den Stunden beim Übungsleiter an, da wir genaue Listen führen müssen. Eine Anmeldung vorab über E- Mail oder WhatsApp ist zurzeit nicht erforderlich.
2. nur wer gesund ist, sollte zum Sport kommen.
3. bitte beachtet, dass es auf Grund der Corona- Pandemie zu kurzfristigen Änderungen bzw. Teilnehmerbeschränkungen kommen kann. Genauere Infos erteilen die jeweiligen Übungsleiter oder die Geschäftsstelle. Das Hygienekonzept, die 10 Leitplanken des DOSB und alle weiteren Infos zum Thema Sporttreiben zur Zeit der Corona- Pandemie sind unter [www.etsv-fortuna.de](http://www.etsv-fortuna.de) zu finden.

Sportliche Grüße    Der Turnvorstand