

Gym and Dance bietet Live Sport per Zoom®

Es sind keine einfachen Zeiten. Die Sporthallen sind geschlossen, das Wetter trüb und Corona ist weiterhin aktuell und unbesiegt.

Daher hat Gym and Dance gleich im Januar damit gestartet Sportstunden über Internet anzubieten. Zwischenzeitlich ist das Angebot auf knapp 20 Wochenstunden angewachsen und wir bieten damit ein ausgewogenes Programm für jede Altersklasse an. Erstmals seit Ausbruch des Virus im März 2020 können wir nun auch wieder neue Mitglieder aufnehmen. Von daher sind alle Interessierten herzlich willkommen.

Die komplette Übersicht des Sportangebots finden Sie auf www.gymanddance.de gleich auf der Homepage.

Wir starten montags um 9 Uhr mit „Fit in die Woche“. Es gibt ein tägliches Angebot von A bis Z, also vom trendigen Aroha® über Rückentraining, Linedance, Fitness Mix, Hanteltraining bis hin zu Pilates und dem tänzerischen Zumba®. Auch zwei Sportangebote für Kinder und Jugendliche bieten wir montags und freitags an.

Die Anmeldung bei Zoom ist denkbar einfach. Über jedes beliebige Endgerät, das mit dem Internet verbunden ist, ist die Teilnahme möglich. Also per Tablet, Notebook oder Smartphone können Sie mit dem richtigen Link an den Online Kursen teilnehmen. Die Installation der Zoom-App ist dazu nicht erforderlich, Sie können auch direkt über den Browser beitreten. Den Link senden die Trainer den Teilnehmern jeweils rechtzeitig zu.

Und wir haben sogar ein neues Angebot in unserem Programm. Für alle, die über die Pandemie zugenommen haben, gibt es nun **„Curvy und Fit“**, freitags ab 18 Uhr. "Curvy und Fit" beinhaltet 45 Minuten leichtes Workout und Ganzkörpertraining aus den Bereichen Pilates, Yoga, Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining. Des Weiteren moderates Ausdauertraining, um Kalorien zu verbrennen. Handgeräte oder Übungen mit dem Stuhl sorgen dabei für Abwechslung. Alles in allem einfach und machbar. Start ist ab Freitag, den 12.02.21 um 18 Uhr.

Anmeldungen können nur über unsere Geschäftsstelle per E-Mail vorgenommen werden. Wenden Sie sich dazu gerne an info@gymanddance.de. Nach Auswahl des Kurses, erhalten Sie direkt die Information vom Trainer mit den Zugangsdaten per Link. Es ist wirklich sehr einfach.

Sport ist gesund und vertreibt den Corona Blues!