



*In Bewegung bleiben  
bei Musik & Spaß*

**Stephan Ertel**

**Gesundheits- und Rehabilitationsport  
Bahnhofsstraße 11, 04564 Böhlen  
Telefon 03 42 06/ 7 57 06,  
Mail: [petra\\_ertel@web.de](mailto:petra_ertel@web.de)  
Handballverein Böhlen e. V.**

---

## **Vorläufige Online – Kursplanung**

### **Jeweils Montag:**

**09.00 bis 10.00 Uhr** Sport im Netz – Bewegung des ganzen Körpers in seiner Einheit im Stehen, Liegen und Sitzen

**14.00 bis 15.00 Uhr** Sport im Netz – Bewegung des ganzen Körpers in seiner Einheit im Stehen, Liegen und Sitzen

### **Jeweils Dienstag**

**09.00 bis 10.00 Uhr** Chi Gong – Harmonische, ruhige Bewegungssequenzen für Körper und Seele

**17.30 bis 18.30 Uhr** Sport im Netz – Bewegung des ganzen Körpers in seiner Einheit im Stehen, Liegen und Sitzen

**19.00 bis 20.00 Uhr** – Aerobic, Dynamic auf kleinem Raum mit oder ohne kleine Choreografie nach heißer Musik

### **Jeweils Mittwoch**

**18.30 bis 19.30 Uhr** – Aerobic, Dynamic auf kleinem Raum mit oder ohne kleine Choreografie nach heißer Musik

### **Jeweils Donnerstag**

**17.15 bis 18.15 Uhr** Sport im Netz – Bewegung des ganzen Körpers in seiner Einheit im Stehen, Liegen und Sitzen

**20.00 bis 21.00 Uhr** Chi Gong – Harmonische, ruhige Bewegungssequenzen für Körper und Seele, mit Elementen aus den „Formen des Tai Chi Chuan“

### **Voraussetzungen:**

- 1) W-LAN, bzw. ein gutes Internet
- 2) Installation: I-PAD/Phone im App Store, Smartphone oder Tablet (Android Betriebssystem) im Play Store oder die entsprechend Software für „ZOOM“, ZOOM Meeting etc.

Bei Interesse bitte ich um telefonische Anmeldung unter FT 01 51/701 184 57.  
Im Bedarfsfall werden weitere Kurse eröffnet.