



# Kursangebote über ZOOM vom TV Werther 04 e.V.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:00 Uhr	09:00 - 09:45 Uhr	09:00 - 09:45 Uhr		09:00 - 09:25 Uhr
Powerzirkel Kraft und Ausdauer	Box Power Training ohne Geräte	Core Workout* starke Körpermitte		Tabata Kurz & Knackig
Alexandra Horstmann-Meister				
10:15 - 10:45 Uhr	10:00 - 10:25 Uhr	10:00 - 10:30 Uhr		09:40 - 10:10 Uhr
Stretch & Relax	Entspannung Rücken & Nacken	Vitaler Rücken* <small>*nur am 16.06. + 30.06.2021</small>		Kurzhandelworkout (oder 2 Wasserflaschen)
Alexandra Horstmann-Meister				
16:15 - 17:15 Uhr	15:30 - 16:15 Uhr	16:15 - 17:15 Uhr		15:30 - 16:15 Uhr
AK7/Turntiger	Gerätturnen 6 - 9 Jahre	AK8/LK4		AK7/Turntiger
Uta Entgelmeier	Chiara Potthoff	Uta Entgelmeier		Uta Entgelmeier
alle Gruppen von Uta u. Chiara finden auf dem Sportplatz statt - bei  findet ZOOM-Training statt				
17:30 - 18:45 Uhr	16:30 - 17:15 Uhr	17:30 - 18:45 Uhr		16:30 - 17:45 Uhr
LK3/4	Gerätturnen ab 9 Jahre	LK3/4		AK8/LK4
Uta Entgelmeier	Chiara Potthoff	Uta Entgelmeier		Uta Entgelmeier
18:00 - 19:15 Uhr	18.45 - 20:00 Uhr	19:15 - 20:15 Uhr		
Judo für alle	Bewegungstraining für ein starkes Herz	Fitnessstraining für alle		
Andreas Herschel	Alexandra Horstmann-Meister	Tanja Brockmeyer		
19:30 - 20:15 Uhr		20:30 - 21:30 Uhr		
Hula-Hoop-Kurs für Anfänger		Powerworkout		
Tanja Brockmeyer		Tanja Brockmeyer		

**Die Kinderleichtathletikgruppen  
von Alexandra Horstmann-Meister am  
Montag von 16:30 - 18:00 Uhr und  
Donnerstag von 17:30 - 19:00 Uhr  
finden wieder  
auf dem Sportplatz statt.**

Anmeldungen der Kurse von über  
 Tanja Brockmeyer 1.sportwart@tv-werther.de  
 Andreas Herschel judo@tv-werther.de  
 Alexandra Horstmann-Meister alexsholz@gmx.de  
 für alle anderen Kurse erfolgt die Anmeldung über die Homepage [www.tv-werther.de](http://www.tv-werther.de)

Die Einwahl in Zoom beginnt 15 Minuten vor dem Training.