



GYM WELT

TVW 
TURNVERBAND WUPPERTAL

Friedrich-Engels-Allee 127, 42285 Wuppertal
Fon 0202-83451
turnverband.wuppertal@t-online.de
www.turnverband-wuppertal.de

Lehrgang Nr. LG-141121

(4 LE)



Fit und mobil - Ade dem Corona-Blues

Sonntag, 14.11.2021, 10:00 – 13:00 Uhr
Eisenbahner-Turnhalle Distelbeck 36, 42119 Wuppertal

Ein Übungscocktail von Kopf bis Fuß erwartet euch an diesem Tag.
Übungen für Schulter und Nacken,
Übungen für die Körpermitte,
Koordination,
Entspannung (aktiv / passiv).
Es wird alles einmal durchbewegt, damit wir uns wieder fit,
mobil und rundherum gut fühlen.

Sportreferentin: **Monika Volkmann-Lüttgen**, Fitnesstrainerin,
Gedächtnistrainerin BVGT

Lehrgangsleitung und Infos: **Helga Mennecken**

Anmeldung bei Helga Mennecken, Fon 0202-760851, mennecken@t-online.de,
oder bei Turnverband Wuppertal, Fon 0202-83451, turnverband.wuppertal@t-online.de

Teilnahmegebühr: 15,00 Euro

Überweisung der Teilnahmegebühr bitte unter Angabe der Lehrgangsnummer an
Turnverband Wuppertal, IBAN: DE78 3305 0000 0000 4094 74; BIC: WUPSDE33XXX.

Corona-Regeln während des Lehrgangs:

Es ist ein **3G-Nachweis** (Genesen, Geimpft, Getestet) durch die Teilnehmenden erforderlich. Wir sind verpflichtet, den 3G-Nachweis vor Eintritt in die Turnhalle zu kontrollieren. Ein Test darf nicht älter als 48 Stunden sein. Selbsttest reicht nicht aus!
Es gelten die **AHA+L Regeln**: Abstand halten, Maskenpflicht beim Betreten und Verlassen des Gebäudes, Händedesinfektion vor dem Eintritt in die Turnhalle, Regelmäßige Durchlüftung der Turnhalle mit kurzen Lüftungsintervallen.