

Auch im Jahr 2021 sind wir wieder da!!



Der TV- Heiligenloh startet im Juni 2021 im Schwimmpark Twistringen

Aqua Bike ist ein sehr junger Trend im Aqua Fitness Bereich. Man fährt auf speziell für das Wasser hergestellten Rädern. Diese besitzen Schaufeln, mit denen man den Widerstand erhöhen oder verringern kann. Die Teilnehmer sitzen bis zum Bauchnabel im Wasser, der Oberkörper befindet sich über Wasser. Eine Wasser- Sportart für ein effektives Fitnessstraining.

BESONDERHEIT

Aufgrund der aktuellen Corona-Verordnung besteht die Pflicht zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes. Bitte setzt eine Maske auf, bis Ihr ins Becken geht. Die Masken könnt Ihr dann in einen Beutel oder Dose am Beckenrand ablegen. Dieses dient zum Schutz der Gesundheit aller. Wir bitten um Beachtung der aktuell geltenden Corona Verordnungen des Landkreises Diepholz.

Wir hoffen auf Euer Verständnis und freuen uns auf Euch!

Aqua Bike Termine:

Dienstag: 09:00 Uhr mit Sabine

Dienstag: 18:30 Uhr mit Jessica

Donnerstag: 10:00 Uhr mit Sigrid

Donnerstag: 18:30 Uhr mit Jessica

Ihr benötigt Aqua Schuhe

Mittwoch: 09:30 Uhr mit Bärbel

Mittwoch: 18:30 Uhr mit Sabine

Freitag: 17:30 Uhr mit Bärbel

Aqua Jogging Termine:

Montag: 18:30 Uhr mit Bärbel

Dienstag: 17:30 Uhr mit Jessica

Donnerstag: 09:00 Uhr mit Sigrid

Dienstag: 10:00 Uhr mit Sabine

Mittwoch: 18:30 Uhr mit Sigrid

Freitag: 18:30 Uhr (Männer)

Bei geringer Teilnehmerzahl, behalten wir uns vor, Kurse zusammen zu legen.

Wir können nur eine begrenzte Teilnehmerzahl aufnehmen (Abstandsregel) und bieten dieses Jahr 2 Blöcke mit je 5 Einheiten an, damit möglichst viele von Euch die Möglichkeit bekommen teilzunehmen.

1. Block: 21-06. – 23.07.2021

2. Block: 26.07. – 27.08.2021

Anmeldungen laufen zentral über Bärbel Diedrichs unter der Nummer **017697629545** (per SMS oder WhatsApp). **Nach erfolgreicher Anmeldung ist der Kostenbeitrag auf unser Vereinskonto zu überweisen, aber bitte immer kurz vor dem gebuchten Block.**

Empfänger: **Turnverein Heiligenloh e. V.**

IBAN: **DE 16280641790821016002, Volksbank Vechta**

Verwendungszweck: **Name des Teilnehmers**

Anmeldebeginn ist der 05.06.2021 für alle Blöcke.

Kosten pro 5 Einheiten:

Aqua Jogging 12,50 Euro / TVH-Mitglieder 10,00 Euro

Aqua Bike 37,50 Euro / TVH-Mitglieder 35,00 Euro

Zusätzlich ist der Eintritt in den Schwimmpark Twistringens selbst zu zahlen.

Auf Anfrage bieten wir auch Termine für Vereine oder Firmen an.