



Hier unsere Kurszeiten für die Online-Kurse:

<https://us02web.zoom.us/j/83127768727?pwd=aUE4M1NxTE1mbWRaNGNKVFp4RnZ5UT09>

| Online-Kurse | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---------------|----------|----------|----------|------------|----------|---------|
| 10:15 - 11:00 | | | | | | WSG |
| 11:00 - 11:45 | Sitz-Gym | | | | | |
| 12:00 - 12:45 | | Sitz-Gym | Sitz-Gym | Sitz-Gym | | |
| 14:00 - 14:45 | | | | | Sitz-Gym | |
| 18:00 - 18:45 | WSG | | | WSG | | |
| 18:45 - 19:30 | | WSG | H-WSG | | | |

(WSG = Wirbelsäulengymnastik ; H-WSG = Halswirbelsäulengymnastik)

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Wir nehmen Teil am Projekt:

Digitalisierung des Breitensports in NRW

Gemeinnützige Sportvereine und Betriebssportgemeinschaften erhalten durch das Förderprogramm "Digitalisierung gemeinnütziger Sportorganisationen in Nordrhein-Westfalen" die Möglichkeit, notwendige Anschaffungen vorzunehmen und damit ihre digitale Infrastruktur zeitgemäß auszustatten.

Der Ausbau der digitalen Infrastruktur dient der Verbesserung der Zusammenarbeit zwischen den haupt- und ehrenamtlichen Strukturen innerhalb des Vereins.

Dieses Projekt wird durch die Europäische Union als Teil der Reaktion der Union auf die COVID-19-Pandemie finanziert.



EUROPÄISCHE UNION
REACT-EU
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

www.efre.nrw

www.wirtschaft.nrw