

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		
18:45 - 19:30		WSG	H-WSG			
19:30 - 20.15	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](http://www.efre.nrw)  
[www.wirtschaft.nrw](http://www.wirtschaft.nrw)