

# Online-Sport-Kurse

Wir gehen ONLINE! Bist Du dabei???

Für alle, die trotz Corona und Kontaktbeschränkungen fit bleiben und etwas Gutes für ihre Gesundheit tun wollen!

\*\*\*\*\*

**Fit-Mix am Vormittag:** kurzes Ausdauertraining mit anschließendem Krafttraining für Bauch, Beine, Po und Rücken

**Rückentraining am Vormittag/Abend** mit allem was unserem Rücken gut tut.

Das ganze findet online bei Dir zu Hause über Zoom statt.

Wann: **Fit Mix** montags 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr oder/und **Rückentraining** dienstags 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr oder 18:00 Uhr bis 18:45 Uhr

Beginn: Montag, den 11. Januar 201 bzw. Dienstag, den 12. Januar 2021, Einstieg jederzeit möglich

Für Mitglieder kostet eine Stunde 3,50 Euro, für Nichtmitglieder 5,50 Euro.

Nähere Informationen erhaltet ihr bei der Kursleiterin Mirjam Reitemann unter [mirjam.reitemann@renninger-sc.de](mailto:mirjam.reitemann@renninger-sc.de), sie nimmt auch die Anmeldungen entgegen.

\*\*\*\*\*

Wir starten ab Januar 2021 mehrere Online Angebote für den Freizeitsport:

## **Damen-Fitness-Gymnastik-Kurs**

Wann: **Montags - 18.45 Uhr (Heike / Susi)**

Wo: Bei Dir zu Hause per Smart-Phone, Pad oder Laptop über **Online-Tool Z O O M**

Anmeldungen bitte an:

Susanne Nowotnik, Tel.: 0171 6938 064 e-Mail: [susiulf@gmail.com](mailto:susiulf@gmail.com). bzw. Heike Ritter, Tel.: 0172 8560 658 e-Mail: [Heike.Ritter.Calw@online.de](mailto:Heike.Ritter.Calw@online.de)

## **Herren-Fitness-Gymnastik-Kurs**

Wann: **Montags - 20 Uhr (Heike / Joachim)**

Wo: Bei Dir zu Hause per Smart-Phone, Pad oder Laptop über **Online-Tool Z O O M**

Anmeldungen bitte an:

Heike Ritter, Tel.: 0172 8560 658 e-Mail: [Heike.Ritter.Calw@online.de](mailto:Heike.Ritter.Calw@online.de)

### **Frauengymnastik montags um 20:15 Uhr und Aerobic-Mixed mittwochs um 19 Uhr bei Britta**

Ihr müsst euch vorher per E-Mail ([britta.weiss@renninger-sc.de](mailto:britta.weiss@renninger-sc.de)) bei mir anmelden. Ohne Anmeldung ist keine Teilnahme möglich.

Das Online Angebot erfolgt mit einem Zugang über Microsoft Teams, einen Link hierzu erhaltet Ihr nach Eurer Anmeldung per E-Mail.

Bei Fragen zum Online Zugang meldet Euch gerne per Mail bei mir.

Beachtet bitte, dass die Anmeldung direkt bei mir erfolgen muss, die Geschäftsstelle nimmt keine Anmeldung entgegen.

Ich freue mich auf Eure zahlreiche Teilnahme

\*\*\*\*\*

### **Online-Angebot im Kurssystem**

#### **Fit-Mix**

Verschiedene Fitnessvarianten zum Aufbau/Kräftigung Herzkreislaufsystem, Muskulatur, Beweglichkeit (Ausdauertraining + Krafttraining BBP, Rücken) Moves mit Musik und Spaßfaktor

Wann: **Donnerstags - 19.00 Uhr (Susi)**

Wo: Bei Dir zu Hause per Smart-Phone, Pad oder Laptop über **Online-Tool Z O O M**

Kosten: 3,50€ / Stunde für Mitglieder, 5,50€ / Stunde für Nichtmitglieder

Anmeldungen bitte an:

Susanne Nowotnik, Tel.: 0171 6938 064 e-Mail: [susiulf@gmail.com](mailto:susiulf@gmail.com).

\*\*\*\*\*

#### **Zumba® mit Angkana**

Wann: donnerstags von 19 bis 20 Uhr

Wo: bei Dir zu Hause mit Zoom

Kosten: 4,50 Euro / Stunde für Mitglieder, 6,50 Euro / Stunde für Nichtmitglieder

Anmeldung bei Angkana per E-Mail unter [angkanad@yahoo.de](mailto:angkanad@yahoo.de)

\*\*\*\*\*

#### **Vinyasa Yoga mit Sonja**

Wann: mittwochs von 17 bis 18 Uhr

Wo: bei Dir zu Hause mit Zoom

Kosten: 3,50 Euro / Stunde für Mitglieder, 5,50 Euro / Stunde für Nichtmitglieder

Anmeldung bei Sonja per E-Mail unter [sonjavoelmle@gmail.com](mailto:sonjavoelmle@gmail.com)

\*\*\*\*\*

### **Step-Intervall** (ohne Step)

Wann: montags von 19 bis 20 Uhr

Wo: bei Dir zu Hause mit Microsoft Teams

Kosten: 3,50 Euro / Stunde für Mitglieder, 5,50 Euro / Stunde für Nichtmitglieder

Anmeldung bei Britta Weiss per E-Mail unter [britta.weiss@renninger-sc.de](mailto:britta.weiss@renninger-sc.de)

## **Aktuelles**

### [RSC unterstützt Tour Ginkgo und Olgäle](#)

RSC unterstützt Tour Ginkgo und Olgäle

[Weiterlesen ... RSC unterstützt Tour Ginkgo und Olgäle](#)

### [RSC in der Presse](#)

Ausführlicher Artikel in der Leonberger Kreiszeitung über die Schwimmschule des RSC und ihre

[Weiterlesen ... RSC in der Presse](#)

Seite 3 von 3

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [1](#)
- [2](#)
- 3