

# PSV Wengerohr - ONLINE SPORT 2021

07.06 bis 03.07.2021 - Für Mitglieder

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

Allgemeine Fitness mit Heike 09.00 Uhr	Aerobic mit Heike 17.30 Uhr	Allgemeine Fitness mit Christiane 09.00 Uhr	Allgemeine Fitness mit Benedikt 18.15 Uhr	Pilates mit Christiane 10.00 Uhr	<p><i>Samstags veranstaltet der PSV verschiedene Outdoor-Workshops in Präsenz je nach Inzidenz und Wetterlage!</i></p> <p><i>Bitte dazu unsere Homepage beachten!</i></p>
Sanfter Yoga-Mix mit Claudia 10.30 Uhr	Yoga mit Claudia <i>Neue Uhrzeit: 19.30 Uhr</i>	Atemgymnastik, -wahrnehmung mit Christiane 10.00 Uhr	Yoga mit Nadja 19.30 Uhr <i>Nur am 24.06!</i>	Myofasziales Training mit Christiane 11.00 Uhr	
Atemgymnastik, -wahrnehmung mit Claudia 11.45 Uhr		Body-Power-Mix mit Heike <i>Neue Uhrzeit: 19.00 Uhr</i>			
After Work mit Heike 17.45 Uhr					
Thai-Box mit Benedikt 19.00 Uhr					
Allgemeine Fitness mit Benedikt 20.15 Uhr					

**Achtung! Neue Zugangsdaten!**

**Einstieg  
jederzeit möglich!**



# PSV Wengerohr - ONLINE SPORT 2021

07.06 bis 03.07.2021 - Für Mitglieder

## Informationen für Teilnehmer:

### Vereinsgrundbeitrag:

Erwachsene	9,00 Euro
Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre	6,50 Euro
Rentner/Schüler/Studenten über 18 Jahre	7,00 Euro

- vierteljährliche Zahlung möglich
- halbjährliche Kündigungstermine (30.06/31.12)

### Allgemeines:

Während dem „Live-Online-Sport“ ist jeder Teilnehmer als Mitglied über die **Sportunfallversicherung des Vereins** versichert.

### Bei einer Anmeldung bekommst du folgende Unterlagen per Mail zugesendet:

- Zugangsdaten (gelten für den Monat Juni)
- Anleitung für die Nutzung von Zoom
- Datenschutzinformationen

Eine Anmeldung muss **24 Stunden vorher an [psv.wengerohr@t-online.de](mailto:psv.wengerohr@t-online.de)** erfolgen, da sonst keine Zuteilung der Log-In-Daten gewährleistet werden kann.

**Mindestteilnehmerzahl pro Online-Angebot 10 Personen.**  
Andernfalls behalten wir uns vor, abzusagen.

Die **Dauer der Einheiten** beträgt ca. 45 Minuten (bei Fitness- und Gymnastikeinheiten) bzw. 60 – 75 Minuten bei Yoga.

Weitere Infos gerne telefonisch:

**Montags, mittwochs, donnerstags, 10.00 Uhr – 12.00 Uhr.**

### Bitte bereithalten:

#### Bei Yoga/Entspannung:

Matte, Block oder dickes Buch, Decke, Gürtel (z.B. von einem Bademantel) und ggfs. zwei kleine Kissen.

#### Ganzkörpertraining:

Handtuch, 2 kleine Wasserflaschen (gefüllt), Matte.

#### Aerobic:

Hanteln oder 2 kleine Wasserflaschen (gefüllt), Matte, Handtuch, Theraband.



HEIMAT  
KRANKENKASSE

*Polizei-Sportverein Wengerohr e.V.*

Zur Polizeischule 1

54516 Wittlich

Tel.: 06571/260500

E-Mail: [psv.wengerohr@t-online.de](mailto:psv.wengerohr@t-online.de)