



Online-Training in Corona Zeiten für alle SV Brake Mitglieder Start ist der 08.03.2021

Immer nur alleine Laufen?
Alleine trainieren? Oder einfach keine Motivation!

Dann dürfte dieses sportliche Angebot genau das Richtige sein!
Wir bieten ab dem 08.03.2021 **für alle SV Brake Mitglieder** einen **Bodyweight Online Kurs** an. Bodyweight ist das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Wir brauchen außer einer Matte kein zusätzliches Equipment, nur uns selbst. Das Training kann Zuhause im Wohnzimmer stattfinden oder wo auch immer Platz und ein Internetschluss es möglich machen. Wir brauchen nur den Platz, den unsere Matte auch braucht.
Da wir im Bereich des Leveltrainings arbeiten, kann jeder mitmachen der Lust hat. Leveltraining bedeutet: für JEDEN ist die Übung so angepasst, dass sie zu schaffen ist. Jeder entscheidet selbst, welches Level er gerade benötigt, um sein Ziel (ohne Pause durchzuhalten oder sich richtig auszuupern) zu erreichen.

Das Training dauert ca. 45 Minuten
Trainingszeiten:

Montag: 19:00 Uhr bis ca. 20:00 Uhr

Freitag: 09:00 Uhr bis ca. 10:00 Uhr für die Frühsportler

Anmeldung über die Geschäftsstelle des SV Brake: 04401-938860 oder svb@sv-brake.de

Hier erhalten die Teilnehmer ihre Zugangsdaten über Zoom.

Unsere Handballdamen und Herren trainieren online dienstags und donnerstags von 19:30-20:30 Uhr. Auch hier sind Teilnehmer*innen willkommen.

Alle Mitglieder des SV Brake sind herzlich eingeladen, vielleicht auch mal etwas Neues auszuprobieren. Man muss sich ja kaum aus seiner Komfortzone heraus bewegen. ;-)
Die Kamera an zu machen ist kein Muss und so kann man behütet und fast verborgen in seinen 4 Wänden unbeobachtet mitmachen.

Bereits laufende Online-Angebote unseres Kooperationspartner Tanzania Brake

Montag 16:30 Uhr **ZUMBA Kids** (ab 4 - 10 Jahre)

Montag 19:00 Uhr **ZUMBA Fitness** (das etwas schnellere und sehr sportliche Tanzprogramm für jung und alt ab 8 - 99)

Dienstag 19:00 Uhr **Bodyforming** (hier wird einmal der komplette Körper angesprochen)

Mittwoch 19:00 Uhr **HiiT (high intensiv Intervalltraining)**

Donnerstag 18:00 Uhr **ZUMBA Gold** (lange keinen Sport gemacht?)

Schon etwas älter oder noch nie **ZUMBA** oder ein **Tanzfitnessprogramm** ausprobiert? Dann ist man hier richtig.

Donnerstag 19:10 – 20:00 Uhr **Latein Grundlagen Training**, beweglich werden oder bleiben, nach Musik die Lateintänze tanzen (ohne Partner) und nebenbei die Grundarten im Latein erlernen

Sonntag 19:00 Uhr **TanzWorkShop** - Paartanzen mit verschiedenen Tanzrichtungen. Unser kleines Paartanz-Überraschungs-Ei. Auch für Einsteiger oder für die, die schon lange nicht mehr das Tanzbein geschwungen haben.

Also, auf geht's 2 x 2 m im eigenen Wohnraum.

Zugangsdaten für die einzelnen Formate gibt es bei uns unter der bekannten E-Mail-Adresse: info@tanzschule-TanZania.de oder über WhatsApp: 0152 08 77 11 22