

# Wieder Sportbetrieb beim TV Sauerlandia Garbeck



25.08.2020

**Garbeck.** Der TV Sauerlandia lässt die meisten Sportgruppen ab Montag, 31.08.2020 wieder aufleben.

Nur die Gruppen mit Kindern unter 11 Jahren sowie die Herzsport-Abteilung bleiben zunächst noch geschlossen.

Die Basketballer (Senioren und Jugend) trainieren vorerst nur im Freien. Die 3-fach Sporthalle steht nicht zur Verfügung.

Der Vorstand des TV Sauerlandia, sowie die Übungsleiter haben in mehreren Sitzungen und vielen Gesprächen ein Hygienekonzept für die Übungsstunden ausgearbeitet, so dass die Verantwortlichen davon ausgehen, dass unter Einhaltung dieser Regeln und Maßnahmen der Turnbetrieb wieder möglich ist.

Genauere Informationen (Teilnahmeregeln) stehen auf der Homepage des TV Sauerlandia Garbeck unter [www.tvs.garbeck.de](http://www.tvs.garbeck.de).

In der durch Corona bedingten Pause war der TVS nicht untätig und konnte eine neue Übungsleiterin für den Verein gewinnen. Ab Donnerstag, den 17. September bieten wir von 18 - 19 Uhr eine Trainingsgruppe **'Fit for Teens'** an, eine Powerstunde für Kinder und Jugendliche. Ziel ist es, sich mit Spaß auszuworken und die Muskeln zu stärken. Dafür werden verschiedene Trainingsmethoden, wie beispielsweise das funktionale Training oder auch Tabata eingesetzt.

Im Anschluss hieran beginnt immer donnerstags um 19 Uhr das **'Body fit'** - Training, ein Mix aus verschiedenen Bereichen wie Aerobic, Step, Body Workout oder auch Pilates. In dieser Stunde, die um 20 Uhr endet, werden Muskeln und Herz-Kreislauf gestärkt. Beide Kurse finden in der Jahnturnhalle in Garbeck statt.