



NEWSLETTER

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,
wir wünschen euch ein frohes und gesundes neues Jahr!

In kompakter Form nachfolgend noch einige Infos aus dem
Kreissportbund Recklinghausen und der Sportjugend im
Kreissportbund Recklinghausen:

KREISSPORTBUND



#trotzdemSPORT

Auch wenn die meisten Vereine leider geschlossen bleiben (müssen), heißt es nicht, dass wir im Februar auf den gemeinsamen Sport verzichten werden.

Wir präsentieren euch im Februar verschiedene digitale Sportangebote als Live Training sowie auf unserer Youtube Plattform als Video on Demand.

Unsere #trotzdemSPORT Produktpalette beinhaltet

- 1) Salsa Zoom Kurs - Freitags 19 Uhr bis 20 Uhr
- 2) Original Bootcamp - Wir machen dich fit!
- 3) Bewegtes Gedächtnistraining
- 4) Angebot für Kinder

Die Angebote stellen wir euch nachfolgend vor!

#trotzdemSPORT

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Salsa Tanzen mit Elly - Ein Zoom Tanzkurs für Paare und Singles

Gemeinsam mit Elly erlernt ihr in sechs Kurseinheiten die ersten Schritte und Kombinationen für Salsa.

Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Ihr braucht keinen Tanzpartner, da der Kurs fürs Solotanz in den eigenen vier Wänden gedacht ist. Elly macht ein schönes Programm, bei dem alle auf ihre Kosten kommen, die auf „Latin Vibes“ und Bewegung zu rhythmischer Musik stehen.



Hier mehr zum Programm:

1. Stunde, 05.02.2021 - 19 Uhr
Grundschrift(e)
2. Stunde, 12.02.2021 - 19 Uhr
Erweiterte Grundschriften und erste Drehungen
3. Stunde, 19.02.2021 - 19 Uhr
Erste Kombinationen aus Grundschriften und Drehungen
4. Stunde, 26.02.2021 - 19 Uhr
Wiederholung und erweiterte Kombinationen
5. Stunde, 05.03.2021 - 19 Uhr
Spins und Footwork-Combos
6. Stunde, 12.03.2021 - 19 Uhr
Wiederholung und kleine Choreo

Falls ihr Lust habt gemeinsam mit uns voller (Hüft-)Schwung ins Wochenende zu starten, schreibt eine kurze formlose Mail an: info@ksb-re.de oder ruft uns an unter 02364/5067400.

Wir nehmen euch gerne in die Teilnehmerliste des Tanzkurses auf und senden euch die ZOOM Einwahldaten für das Training vorab per Mail.

Seid dabei! **Jeden Freitag von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr Tanzen mit Elli von *Salsa Flavors*.**

Es ist eine Teilnahme als Paar, aber auch als Einzelperson möglich. Das Angebot ist über *#trotzdemSPORT* gefördert und somit für den Endverbraucher kostenfrei!

Original Bootcamp - Functional Fitness mit Anton

Der Januar ist vorbei: Konntet ihr eure guten Vorsätze trotz des Lockdowns einhalten?

Wir helfen euch trotz des Schmuddelwetters sportlich aktiv zu sein!

Mit einem *Original Bootcamp* Angebot!

Unser ehemaliger Referent für das Programm NRW Bewegt seine Kinder bringt nun euch in Bewegung. Ab der Kalenderwoche Sechs erwarten euch sechs Trainingseinheiten Functional Training auf unserem YouTube Kanal!





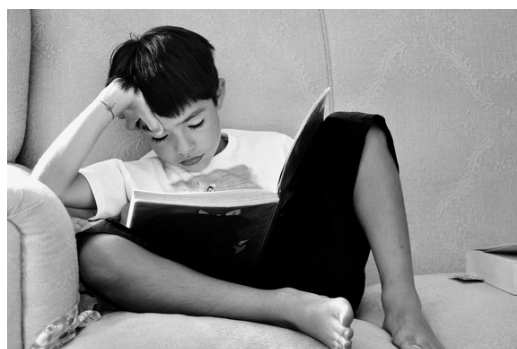
Bewegtes Gedächtnistraining mit Birgit Räder

Wer es lieber etwas ruhiger mag als beim Bootcamp, sich aber trotzdem (mental)fit halten möchte, kann dieses beim bewegten Gedächtnistraining von Birgit Räder tun.

Auf unserer Homepage findet ihr [hier](#) bereits viele von Birgit angeleitete Bewegungsanweisungen.

Und was ist mit den Kids?

Auch für die Kinder werden wir in Kürze ein Zielgruppengerechtes Angebot veröffentlichen. Seid gespannt, was wir hier für euch geplant haben!



Alle Informationen über Aus- Fortbildungen und unsere anderen Projekte aus erster Hand durch unseren Newsletter!

Dieser Newsletter hat euch nur über Umwege oder durch Zufall erreicht? Zukünftig möchtet ihr aber keinen mehr verpassen?

Dann könnt ihr euch [hier](#) für unseren Newsletter anmelden!

Gerne beraten wir euch persönlich und unterstützen bei der persönlichen sportlichen Ausbildung.

Kreissportbund Recklinghausen, Hennewiger Weg 18, 45721 Haltern am See
Telefon: 02364 5067 400 - E-Mail: info@ksb-re.de



