



Aktuelle Vereins-Informationen

Liebe Mitglieder des TSV Hochdahl!

Mit unserem neuen E-Mail-Newsletter möchten wir Euch schnell über Aktuelles, Veranstaltungen, sportliche und sonstige Neuigkeiten aus unserem Verein informieren.

Zurzeit müssen wir uns leider unverändert in Verzicht und Geduld üben. Die aktuelle, bis zum 18.04.2021 beschlossene CorSchVO NRW, eröffnet leider weiterhin keinen Spielraum zur Wiederaufnahme von Vereins-Sportangeboten.

Das Herz zum Pumpen bringen

Sich zu sportlichen Aktivitäten aufzuraffen, fällt einem zzt. schwer. Ein schneller Walk um den Block oder eine kleine Joggingrunde im Park können den Kreislauf in Schwung bringen. Mit kleinen Zielen zu beginnen, kann auch schon helfen ...

Newsletter

Ausgabe 1
30. März 2021

TSV Hochdahl 64 e.V.

Sedentaler Str. 107a
40699 Erkrath

Telefon: 02104/809920

E-Mail: info@tsv-hochdahl.de

www.tsv-hochdahl.de

TSV Aktiv

... vielleicht wissen es noch nicht all unsere Mitglieder, aber durch die Corona-Krise gehen wir buchstäblich neue Wege.

Neben Online-Live Kursen via Facebook/YouTube und Zoom Angeboten, sowohl für Rehabilitationsangebote wie auch für Fitnesskurse, hat das Team in drei Wäldern in Hochdahl Fitnesspfade angelegt.

Der kann von jedem Bürger, der sich draußen an der frischen Luft fit halten möchte, genutzt werden. 14 Stationen rund um das Fritz-Hoppe-Haus an der Sedentaler Straße, an der Grünstr. und im Wäldchen am Hackberg, warten darauf, entdeckt zu werden. In rund 30 Minuten ist man mit allen Übungen durch und kann so unter den bekannten Corona-Regeln sicher trainieren.

Wir versuchen auf jede Änderung, die uns durch die Regierung vorgegeben wird, schnell zu reagieren und für Euch Angebote im Rahmen der vorgeschriebenen Möglichkeiten zu schaffen.

1:1 Training war gestern. Ab sofort Krafttraining via Zoom!

Durch Beschluss der Bundesregierung darf zzt. kein 1:1 Personaltraining Outdoor mehr stattfinden. Darum bieten wir für unsere Studiomitglieder ab sofort ein Online Krafttraining via Zoom an mit maximal 5 Personen.

Start ist am Dienstag, dem 30.03.2021 und am Donnerstag, dem 01.04.2021, um 15 Uhr mit Niclas Jaross.

Anmeldung unter www.tsv-hochdahl.de/studio Studio Kurse buchen.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme und bieten Euch nach Ostern weitere Zoom Trainingseinheiten an. Informiert Euch über die Möglichkeiten auch in der Corona geprägten Zeit mit uns Sport zu treiben www.tsv-hochdahl.de/studio.

Euer Studio Team





Wir vermissen Euch!



FROHE OSTERN!

In dieser schwierigen Zeit, in der wir zahlreiche Einschränkungen in unserem täglichen Leben hinnehmen müssen, ist es nicht leicht, an ein Osterfest zu denken. Deshalb hoffen wir, dass Ihr alle Ostern in irgendeiner Weise in dem engsten Familienkreis gesund erleben werdet.

Der TSV Hochdahl 64 e.V. wünscht allen Mitgliedern, Freunden und Gönnern Frohe Ostern!

Passt gut auf Euch auf, bleibt gesund und genießt die Feiertage. Alles Liebe zum Osterfest.



**Wir sind für Euch da..
und wollen es auch
bleiben!**



Für unsere Kleinsten
zum ausmalen!



Turn- und Sportverein Hochdahl 64 e. V.

