



## Newsletter

Sonderausgabe  
Juni 2021

### TSV Hochdahl 64 e.V.

Sedentaler Str. 107a  
40699 Erkrath

Telefon: 02104/809920

E-Mail: [info@tsv-hochdahl.de](mailto:info@tsv-hochdahl.de)  
[www.tsv-hochdahl.de](http://www.tsv-hochdahl.de)

### Die Wiedereröffnung nimmt Fahrt auf!!!

Es ist so weit — die Inzidenzstufe 3 (unter 100) lässt es zu ...

Endlich heißt es wieder Sport im Sportverein! Zumindest erstmal unter freiem Himmel und natürlich mit gewissen Regeln. Wir freuen uns, Euch wieder herzlich begrüßen zu können, denn wir starten ab dem **01.06.2021** mit dem Outdoor-Sport mit einigen Kursen und Trainingseinheiten.

In vielen Abteilungen des TSV Hochdahl beginnt das Training im Freien bzw. stehen in Vorbereitungen. Manche Sportbereiche sind aber noch nicht erlaubt. Bitte seid nicht enttäuscht, wenn das eine oder andere Angebot noch fehlt.

Bei weiteren Lockerungen erweitern wir das Angebot stetig. Der Hallensport ist wieder möglich, wenn die 7-Tage-Inzidenz an 5 Werktagen in Folge unter 50 (Stufe 2) liegt.

Bitte verfolgt weitere Entwicklungen auf unsere Homepage/Facebook-Seite oder fragt Eure Übungsleiter\*innen/Trainern\*innen.

Wir freuen uns darauf, Euch bald wieder den Präsenz-Sport anbieten zu können.

**Euer TSV-Team**

## NEU – Ab Juni gehen die Outdoor-Kurse vom Studio los

Outdoor-Wochen-Kursplan 02.06.21 - 06.06.21

Wo: Auf der Wiese rechts neben dem Fritz-Hoppe-Haus

### Mittwoch

10:00 Uhr Yoga

18:00 Uhr Crosstraining

19:00 Uhr Yoga

### Donnerstag

11:00 Uhr BOP

### Freitag

10:00 Uhr Workout

### Sonntag

11:00 Uhr Push

Mit Online-Anmeldung unter [www.tsv-hochdahl.de/kurse-buchen/](http://www.tsv-hochdahl.de/kurse-buchen/)  
oder telefonisch 02104/809920.

Kurse finden nur bei trockenem Wetter statt! Bei Regen via Zoom.





**Wir freuen uns  
auf ein Wiedersehen!**

## **Nordic-Walking**

Montag, 31. Mai 2021, 9:15 Uhr

Nach 7 Monaten Stillstand, durfte heute offiziell die erste Nordic Walking Gruppe vom TSV Hochdahl gemeinsam im Neandertal walken. Auch wenn durch die kurzfristige Lockerung noch nicht alle Teilnehmer der Gruppe am Start sein konnten, freuten sich alle über das lang ersehnte Training in ihrer Gruppe. 8 km standen heute auf dem Programm, meine Teilnehmer waren auch trotz der gezwungenen Pause sehr fit und wir konnten an unser altes Tempo anknüpfen.

Heike Bröker



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



**Turn- und Sportverein Hochdahl 64 e. V.**