



Übersicht zu den angebotenen Online Trainingskursen per 12.03.2021

<u>Kursthema</u>	<u>Wochentag</u>	<u>Trainerin</u>	<u>von</u>	<u>bis</u>	<u>Sonstiges</u>
Gymnastik	Dienstag	Kirsten Grotemeyer	18:00	19:00	Theraband, kleine Hanteln
Gymnastik	Donnerstag	Kirsten Grotemeyer	09.00	10:00	Theraband, kleine Hanteln
Frauenfitness	Dienstag	Victoria Schaffer	18:00	19:00	
Frauenfitness	Donnerstag	Victoria Schaffer	18:30	19:00	
Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch	Jutta Nagel-Pamin	19.00	19.45	

Wer gern bei einem der Kurse teilnehmen möchte muss sich zunächst per E-Mail bei der Trainerin anmelden. Die Teilnahme für Mitglieder ist kostenfrei. Nichtmitglieder zahlen bitte vorab 3,00 € pro Sitzung auf das Konto des Vereins. (gültig bis Ende März 21) Rechtzeitig vor Kursbeginn erhält man dann eine Einladung, die einen Link enthält. Gut 5 Minuten vor Beginn den Link mit Doppelklick aktivieren und schon wird man zum Kurs zugelassen. Bitte das Mikrofon - zur Vermeidung von Störgeräuschen - während des Kurses ausgeschaltet lassen. Sportbekleidung ist von Vorteil, jeder ist für sich selbst verantwortlich.

kirsten-grotemeyer@t-online.de

victoria.schaffer@web.de

jutta.nagel-Pamin@t-online.de

