



**Fit und Gesund**  
**\*\* Stay at home \*\***



**Immer in Bewegung**  
**beim TSV Vineta Audorf**

Alle Stunden finden online statt  
Dafür wird die Software "Zoom" benötigt,  
die kostenfrei im Internet zum Download zur Verfügung steht  
Für die Teilnahme ist vor der Stunde jeweils folgendes einzugeben:  
ID 418-344-6107 und  
Meeting-Passwort, welches regelmäßig geändert wird.

Informationen gibt es bei Kathrin Wendland  
0170 / 9939 683 oder [kathi-dirki@online.de](mailto:kathi-dirki@online.de)

Stand 29.10.2020 ) - der Plan wird laufend an die aktuellen Gegebenheiten angepasst

<b><u>Montag:</u></b>	19:15 - 20:15	<b>Rückenfit</b>	mit Kathrin
<b><u>Dienstag:</u></b>	09:15 - 10:15 18:15 - 19:15	<b>Rückenfit</b> <b>Tabata</b>	mit Kathrin mit Kathrin
<b><u>Mittwoch:</u></b>	18:30 - 19:30 19:45 - 20:45	<b>StepAerobic</b> <b>Rückenfit</b>	mit Maren M. oder mit Kathrin
<b><u>Freitag:</u></b>	09:15 - 10:15	<b>Workout</b>	mit Maren M. oder mit Kathrin