

KURSPLAN TSG ONLINE KURSE AB 02.11.20

kurzfristige Änderungen sind möglich

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:45–09:15 Uhr Tabata mit Marc (ab 09.11.)	09:00–09:30 Uhr Gleichgewicht und Beweglichkeit mit Saskia (ab 10.11.)	08:45–09:15 Uhr Fit Mix mit Helen (ab 11.11.)	09:00–09:30 Uhr Rückenfit mit Beate	08:45–09:20 Uhr Pilates mit Eveline
09:25–09:40 Uhr Bauch Intensiv (ab 09.11.)	09:40–10:00 Uhr Entspannt in den Tag (ab 10.11.)		09:40–10:10 Uhr Bewegt & entspannt mit Beate	
18:30–19:00 Uhr Pilates + Rücken mit Eveline			18:30–19:30 Uhr Salsation mit Kristin	
19:10–19:40 Uhr FitMix mit Eveline (ab 09.11.)	18:45–19:15 Uhr Powermix - Aerobic mit Moni S.*	18:30–19:00 Uhr Rückenfit mit Steffi M.	18:30–19:10 Uhr Yoga mit Simone	
	19:25–19:50 Uhr Powermix – Kräftigung mit Moni S.	19:10–19:40 Uhr Deep Work mit Steffi M.	19:45–20:45 Uhr HIIT	

* Wasserflaschen bereit legen

Wie geht's? Was brauchst du?

- Du kannst dich per Email an kurse@tsg-reutlingen.de oder telefonisch auf der Geschäftsstelle (07121 334250) zu den Kursen anmelden
- Die Zugangsdaten zu den Kursen sowie eine Anleitung erhältst du anschließend von uns per Email zugeschickt
- Die Anmeldung ist für den Zeitraum des Lockdowns gültig
- Kursgebühren und Provitalbeiträge werden im November ausgesetzt – für die Onlinekurse wird daher eine Teilnahmegebühr in Höhe von 10€/Monat für einen festen Kurs pro Woche bzw. 20€/Monat für die Teilnahme an mehreren Kursen berechnet bzw. mit bereits bezahlten Gebühren verrechnet
- Die Fitnesskurse werden über das Programm „Zoom Cloud Meeting“ angeboten, für die Rehasportkurse ist kein Programm nötig (aktuelle Browserversion von z.B. Google Chrome)
- Bitte installiere rechtzeitig vor deinem ersten Fitnesskurs die Zoom-App auf deinem Handy, Laptop oder Tablet oder nimm über deinen Web-Browser teil: <https://zoom.us/join>

Hinweise zur Datenverarbeitung mit Zoom findet Ihr hier:

https://fitness.tsg.tricept.de/fileadmin/tsg/dokumente/Dokumente_Provital/Datenschutzhinweise_fuer_Onlinekurse.pdf

Bei Fragen und Problemen könnt ihr uns während den Öffnungszeiten telefonisch auf der Geschäftsstelle erreichen oder ihr schreibt uns eine Email an kurse@tsg-reutlingen.de

Den aktuellen Kursplan sowie Änderungen und wichtige Infos zum Sportbetrieb findet ihr auf unserer TSG Homepage (www.tsg-reutlingen.de).

Viel Spaß!