

TSV Bayer Dormagen ZOOM-Plan (alle Angebote richten sich ausschließlich an Vereinsmitglieder!)

Tag/ Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa	Sonntag
9		9:30 Claudia / Kraft mit Langhantelersatz					
10	Juliane / Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken	Jan / Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining	Wolfi / BBP Bauch Beine Po, allgemeines Fitnessstraining mit dem eigenen Körpergewicht	Sebastian / Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining	Clarissa / BBP Bauch Beine Po, allgemeines Fitnessstraining mit dem eigenen Körpergewicht		
11							Munise / Aerobic Ganzkörpertraining
...							
16	Meike / Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken						
17			Juliane / Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken		Nadine / Hiit Intervalltraining zur Fettverbrennung		
18	Claudia / Aerobic Intervall, Kraft und Ausdauerübungen im Wechsel	Meike / Pilates	Munise / Thai Bo Fitness		Clarissa / Zumba Tanzbewegen zu mitreißender Musik	Simon / Judo	
19			Alexandra / Hiit Intervalltraining zur Fettverbrennung	Claudia / Kraft mit Langhantelersatz			
20							

Und so funktioniert's:

1. Veranstaltung auswählen
2. Anmelden per Mail an w.nickel@tsv-bayer-dormagen.de mit Angabe des gewählten Angebots, Uhrzeit und E-Mail-Adresse
3. 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Zugangs-ID per Mail