

TSV Bayer Dormagen Outdoor Breitensport (alle Angebote richten sich ausschließlich an Vereinsmitglieder!)

Tag/ Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9				Irene/ Pilates für Frauen	
9:30		Jutta/ Walken Treffpunkt Geopark Tannenbusch			
10		Juliane/ Fit für den Tag		Irene/ Rückengymn. f. Frauen	Clarissa/ Bodystyle
...					
17	Wolfi/ Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken	Sascha/ Präv.Fitness-Training		Wolfi/ Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken	Nadine / HIIT Intervalltraining zur Fettverbrennung
17:15	Ute/ Sport für Jedermänner Ü60				
18	Claudia/ Intervalltraining	Meike/ Pilates		Clarissa/ ZUMBA	
19	Tobi/ Gymnastik und Volleyball	Abdel/ Boxen		Abdel/ Boxen	
19		19:15 Sabine/ Figur-Form-Gymnastik			

So funktioniert´s für Outdoor

- 1) 5-10 min vor Stundenbeginn zum Höhenberg kommen. An eine eigene Sportmatte denken.
- 2) Der Trainer nimmt zur Nachverfolgung Ihre Personalien auf und Sie gehen gemeinsam auf das Trainingsgelände.
- 3) Bitte Maskenpflicht beachten, beim Treffpunkt vor der Geschäftsstelle und auf der Anlage.
- 4) Training ist nur unter Beachtung der ausgehängten Hygienevorschriften möglich.