



# Online-Fitness ...per Zoomkonferenzen

„Gymnastik“ mit Sonja  
montags von 10:00 bis 11:00

„Intervall trifft Workout“ mit Meike  
montags von 19:00 - 20:00

„Bodyworkout“ mit Beate  
mittwochs von 19:00 - 20:00

„Wirbelsäulengymnastik“ mit Sonja  
donnerstags 18:00 bis 19:00

„Bauch, Beine, Po“ mit Christiane  
Donnerstags 19.30 bis 21.00 Uhr

Für die Teilnahme werden ein Laptop, PC mit Lautsprecher, Tablet oder Handy benötigt. Kamera oder Mikrofon sind nicht erforderlich.

**Interessenten senden eine E-Mail an:**

[tus-empelde-gymnastik@mail.de](mailto:tus-empelde-gymnastik@mail.de)

Die Zugangsdaten für die jeweiligen Kurse, verbunden mit einer Kurzerklärung für die Anmeldung werden per E-Mail zugeschickt!

**Die Teilnahme an den Online-Kursen ist kostenfrei.**