

### **Online Workout**

Ab sofort werden im Internet per Chat Übungsstunden für die Mitglieder angeboten:

Montag: 19:00 – 20:00 Uhr – Herz-Kreislauf-Programm

Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr – Ski-Gymnastik

Dienstag 18:00 – 19:00 Uhr – Wirbelsäulen-/Rückentraining und Entspannung

Donnerstag 18:00 – 19:00 Uhr – Wirbelsäulen-/Rückentraining und Entspannung

Für die Teilnahme wird ein Computer mit Lautsprecher und stabiler Internet-Verbindung sowie etwas Platz benötigt. Matte und Handtuch wären von Vorteil.

Anmeldung per E-Mail: [tv1888-reinheim@t-online.de](mailto:tv1888-reinheim@t-online.de)

Oder per Telefon: 06162-4190