

# Turnverein Eschersheim 1895 e.V.

*Sport ist im Verein am Schönsten!*

Turnhalle und Geschäftsstelle: Maybachstraße 14, 60433 Frankfurt am Main



## Fit @ home- Part 15- DEZEMBER 2020

Stand: 30.11.2020

Liebe Mitglieder,

im Dezember haben wir eine besondere Überraschung für Euch:

Neben unseren Livestreams und Videos versteckt sich in unserem TVE-Adventskalender an jedem Tag eine kleine Übung aus unseren verschiedenen Abteilungen.

Ihr findet den Adventskalender auf Facebook oder auf unserem Youtube-Kanal:

<https://www.youtube.com/c/TVEschersheim1895eV>

### FÜR ALLE MITGLIEDER UND INTERESSIERTE:

#### **Dienstag**

17:00 Uhr – 18:00 Uhr	„Krafttraining“ m. Lucas	Zoom (4)
19:00 Uhr – 20:00 Uhr	„Rücken-Yoga“ mit Sujatha	Zoom (1)
20:00 Uhr – 21:15 Uhr	„Fitnessgymnastik“ mit Mathias	Live-Video

#### **Mittwoch (nicht am 23. und 30.12.)**

18:00 Uhr – 19:00 Uhr	„Bodystyling/ Total Body Conditioning“ m. Bettina	Live-Video
-----------------------	---	------------

#### **nur am 30.12.:**

18:00 Uhr – 20:00 Uhr	„Kampf dem Weihnachtsbraten: Kraft- und Beweglichkeitstraining“ m. Stefan	Skype (1)
-----------------------	--	-----------

#### **Donnerstag (nicht am 24.12. und am 31.12.)**

17:00 Uhr – 18:30 Uhr	„Yoga Flow“ mit Sujatha	Zoom (1)
19:00 Uhr – 20:00 Uhr	„Rücken, Bauch- Stretching intensiv“ mit Bettina	Live-Video
19:30 Uhr – 21:00 Uhr	„Kitchen-Kali für Erwachsene“ mit Stefan	Skype (1)

#### **Freitag (nicht am 25.12.)**

17:00 Uhr – 18:00 Uhr	„Hatha Yoga“ mit Sujatha	Zoom (1)
17:00 Uhr – 18:00 Uhr	„Krafttraining“ m. Lucas	Zoom (4)

#### **Samstag (nicht am 26.12.)**

10:00 Uhr – 11:00 Uhr	„Zumba“ mit Yomaira	Zoom (2)
10:00 Uhr – 11:30 Uhr	„Asana- & Pranayama- Yoga“ mit Sujatha	Zoom (1)
11:30 Uhr – 12:30 Uhr	„Feldenkrais“ mit Christa	Zoom (3)

#### **Sonntag**

17:00 Uhr – 18:00 Uhr	„Krafttraining“ m. Lucas	Zoom (4)
-----------------------	--------------------------	----------

#### **nur am 27.12.:**

18:00 Uhr – 20:00 Uhr	„Kampf dem Weihnachtsbraten: Kraft- und Beweglichkeitstraining“ m. Stefan	Skype (1)
-----------------------	--	-----------



### FÜR TEILNEHMER/INNEN DER EINZELNEN GRUPPEN:

#### **Montag**

19:30 Uhr – 21:00 Uhr      „Fightness für Erwachsene“ mit Stefan      Skype (1)

#### **Dienstag**

16:00 Uhr – 17:30 Uhr      „Ju-Jutsu (Kinder und Jugendliche)“ m. Mascha      Skype (1)

#### **Mittwoch**

16:10 Uhr – 16:50 Uhr      „Kreativer Kindertanz“ (alle Gruppe) mit Susanna      Skype (2)

#### **Freitag (nicht am 25.12.)**

17:00 Uhr – 18:00 Uhr      „Kindertanz“ und „Jazz- & Hip-Hop Tanz“ (9-11 Jahre) mit Susanna      Skype (2)

18:00 Uhr – 19:00 Uhr      „Jazz- & Hip-Hop Tanz“ (12-14 Jahre) mit Susanna      Skype (2)

#### **Samstag (nicht am 26.12.)**

12:00 Uhr – 14:00 Uhr      „Ju-Jutsu (Kinder/Jugendliche)“ m. Alisha u. Mascha      Skype (1)

### ERLÄUTERUNG:

Bitte meldet Euch spätestens 24 Std. vor Beginn des Angebotes bei den Übungsleiterinnen und Übungsleitern an (außer bei „Livestream“ oder „Live-Video“).

Die entsprechenden Mail-Adressen und Links für die „Livestreams“ und „Live-Videos“ findet Ihr am Ende der Übersicht.

**Livestream** = bitte unseren Youtube-Account unter diesem Link zur angegebenen Zeit besuchen:  
<https://www.youtube.com/c/TVEschersheim1895eV>

**Live- Video** = bitte unseren Youtube-Account unter diesem Link zur angegebenen Zeit besuchen:  
<https://www.youtube.com/c/TVEschersheim1895eV>  
Die Videos findet Ihr dort auch noch nach dem angegebenen Termin

**Skype (1)** = wer teilnehmen möchte (skype-Account nicht nötig) erhält im Vorfeld einen link, hierzu bitte mail an: [ju.jutsu.tve@googlemail.com](mailto:ju.jutsu.tve@googlemail.com)

**Skype (2)** = wer teilnehmen möchte (skype-Account nicht nötig) erhält im Vorfeld einen link, hierzu bitte mail an: [susanna.alt@web.de](mailto:susanna.alt@web.de)

**Zoom (1)** = wer teilnehmen möchte (zoom-App nötig) erhält im Vorfeld einen link, hierzu bitte mail an: [sujatha.upf@gmail.com](mailto:sujatha.upf@gmail.com)

**Zoom (2)** = wer teilnehmen möchte (zoom-App nötig) erhält im Vorfeld einen link, hierzu bitte mail an: [yomairaperez@yahoo.com](mailto:yomairaperez@yahoo.com)

**Zoom (3)** = wer teilnehmen möchte (zoom-App nötig) erhält im Vorfeld einen link, hierzu bitte mail an: [christa.klusch@t-online.de](mailto:christa.klusch@t-online.de)

**Zoom (4)** = wer teilnehmen möchte (zoom-App nötig) erhält im Vorfeld einen link, hierzu bitte mail an: [lucaskaufhold@hotmail.de](mailto:lucaskaufhold@hotmail.de)