

Turnverein Eschersheim 1895 e.V.

Sport ist im Verein am Schönsten!

Turnhalle und Geschäftsstelle: Maybachstraße 14, 60433 Frankfurt am Main



Fit @ home- Part 16- JANUAR 2021

Stand: 15.12.2020

Liebe Mitglieder,
auch das neue Jahr soll natürlich mit Bewegung beginnen.
Dafür haben wir für Euch einen kleinen, aber feinen Übungsplan zusammengestellt.
Ihr findet aber natürlich auch weiterhin viele verschiedenen Videos auf unserem Youtube-Kanal:
<https://www.youtube.com/c/TVEschersheim1895eV>

FÜR ALLE MITGLIEDER UND INTERESSIERTE:

Montag (ab 11.01.2021)

19:00-20:00 Uhr „Zumba“ mit Yomaira Zoom (2)

Dienstag (ab 05.01.2021)

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 (ab 13.01.2021)

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

Donnerstag (ab 07.01.2021)

17:00 Uhr – 18:00 Uhr „Wirbelsäulengymnastik“ mit Claudia Live-Video
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
(nicht am 07.01.2021)
19:30 Uhr – 21:00 Uhr „Kitchen-Kali für Erwachsene“ mit Stefan Skype (1)

Freitag (ab 08.01.2021)

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

Samstag (ab 02.01.2021)

10:00 Uhr – 11:30 Uhr „Asana- & Pranayama- Yoga“ mit Sujatha Zoom (1)
11:30 Uhr – 12:30 Uhr „Feldenkrais“ mit Christa Zoom (3)
(nicht am 02. + 09.01.2021)

Sonntag (ab 03.01.2021)

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



FÜR TEILNEHMER/INNEN DER EINZELNEN GRUPPEN:

Montag (ab 04.01.2021)

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

Dienstag (ab 05.01.2021)

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

Mittwoch (ab 13.01.2021)

17:00 Uhr – 18:00 Uhr „Kreativer Kindertanz“ (alle Gruppe) mit Susanna Skype (2)

Freitag (ab 15.01.2021)

17:00 Uhr – 18:00 Uhr „Kindertanz“ und „Jazz- & Hip-Hop Tanz“ (6-11 Jahre)
mit Susanna Skype (2)

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

Samstag (ab 02.01.2021)

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 „Live-Video“).

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

Skype (2) = wer teilnehmen möchte (skype-Account nicht nötig) erhält im Vorfeld einen link, hierzu bitte mail an: 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

Zoom (2) = wer teilnehmen möchte (zoom-App nötig) erhält im Vorfeld einen link, hierzu bitte mail an: 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

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