



Mach mit bim Online- Training vum TSVF!

Witerleite erloubt

TSV Frauenkappelen

Was machsch: Es 30-minütigs Ganzkörpertraining mit motivierender Musig unger der Aleitig vum Päsü.

Wenn machsches: Jede Zistig u Fritig vu 19:30 – ca. 20:00 Uhr

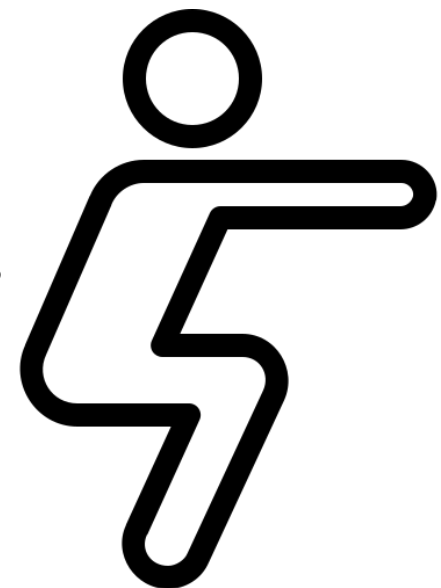
Was bruchsch: im bestä Fau ä Laptop (Handy geit aber oh), idealerwis es Gymnastikmätteli, ca. 2 x 2 m Flächi, Sportzüg u bi Bedarf z Trinkä.

Wie machsches: D Übertragig vum Training erfougt mit der Awändig Zoom. Dir chöit entweder übere Internebrowser teilnäh oder d App derzue abelade. Ab 19:20 chöit dir der Besprächig biträtä.

Wedä Frage hesch? De mäud di bim Pascal Ioset, 079 450 51 85

Link zum Online-Training:

<http://onlinetraining.tsvf.ch/>



Es würd üs fröiä,
we du d Kamera
aktiviersch!