

# Mach mit bim Online- Training vum TSVF!

## Witerleite erloubt



TSV Frauenkappelen

**Was machsch:** Es 30-minütigs Ganzkörpertraining mit motivierender Musig.

**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 ca. 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!