

TSV Schmiden – digitales Sport- und Fitnessprogramm

Ablauf

Wir haben eine Mix aus 3 Themen:

- **CrossFit Workout**
 - **Mo.-Fr: 18:30 – 19:30 Uhr: CrossFit Workout und Reversus Mobilität** – die Jungs sind bereits 15 min früher Online
 - Start war offiziell am Donnerstag, 19.03.2020
 - Diese LIVE Workouts laufen dann auf allen 4 Kanälen (FB/Youtube TSV und activity)
- **activity Kurse**
 - **4 mal die Woche (Mo., Mi., Fr, Sa.) um 14 Uhr kommt ein Video mit einem 15 min Kurs**
- **„Ask the Coach“** mit Alex Veith
 - **jeden Freitag 20:30 LIVE ca. 1 Std aus dem SF**
 - Live Streaming auf alle Kanälen (2 x FB, 2 x Youtube) über die Streaming Hardware
 - parallel auf Instagram LIVE (activity)
 - Leute können Fragen stellen über Chat auf Insta und FB Kanäle (Chat über restream sammelt diese)
 - **Start diesen Freitag, 20.03.2020**

Links:

Alle Infos auch auf <https://www.tsv-schmiden.de/corona>

Youtube

TSV > <https://www.youtube.com/channel/UCcCPG8kcavDRBF0D2jFaknA/>

Activity > <https://www.youtube.com/channel/UCB7FWkluTif5ZXaAnqiumyg>

Facebook

TSV > <https://www.facebook.com/tsv1902>

Activity > <https://www.facebook.com/activityFreizeitsportclub/>

Instagram

Activity > <https://www.instagram.com/activityfellbach/>

++++++

Ein kostenloses Angebot des TSV Schmiden für ALLE Sportler mit seinen Bereichen

<https://www.activity-fellbach.de/>

<https://www.crossfitschmiden.com/>

<https://www.reversus.de/>