

Montag

18:00 - 18:45

Pilates

Birgit

19:00 - 19:45

Rückenpower

Anette

Dienstag

18:00 - 18:45

Strong by Zumba

Emine

19:00 - 19:45

Faszien & Dehnung

Ivonne

Mittwoch

18:00 - 18:45

Cross Training

Maggy

19:00 - 19:45

WS - Fitness

Birgit

Donnerstag

18:00 - 18:45

Cardio-Power

Hanna

19:00 - 19:45

Gutes für den Nacken

Birgit

Freitag

18:00 - 18:45

Fit mit...

Sarah

Ablauf zur Teilnahme an den Online-Kursen (Start ab Montag, den 23.03.20)

1. Aufrufen unserer Facebookseite „TVD aktivcenter“
2. Unsere Seite liken
3. Unter Gruppen „TVD aktivcenter Online-Kurse beitreten“ wählen
4. Automatisch wird eine Anfrage von euch an uns zugesendet
5. Wir akzeptieren eure Anfrage und ihr könnt mit uns zusammen Sport treiben



Heim-Trainingsplan

(nur mit Mitgliedschaft „TVD aktivcenter“)

So einfach gehts:

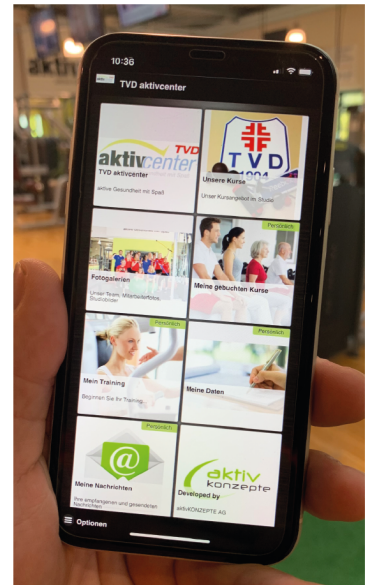
- Hole dir deine persönlichen Zugangsdaten (per E-Mail oder in den Telefonzeiten)
- Lade dir die App „TVD aktivcenter“ kostenlos im Apple Appstore oder Playstore herunter
- Melde dich in der App mit deinen Zugangsdaten an
- Unter der Rubrik „Mein Trainingsplan“ einsehen und trainieren
- Nach dem Training die absolvierten Übungen in der App abhaken

Wähle aus verschiedenen Trainingsplänen:

Option I: Wir stellen euch einen der vier **standardisierten** Trainingspläne zur Verfügung:

- A. Ganzkörper Basic
- B. Ganzkörper Fortgeschritten I
- C. Ganzkörper Fortgeschritten II
- D. Ganzkörper Fortgeschritten III

Option II: Wir erstellen euch einen **individuellen** Trainingsplan



- Für beide Varianten nehmt ihr mit uns Kontakt auf:

- Telefonisch Mo. - Fr. zwischen 9 - 11 Uhr und 18 - 20 Uhr
- Oder sendet uns eine Nachricht in der TVD aktivcenter-App mit euren Wünschen
- Wir beraten euch gerne und stellen euch einen Trainingsplan für Zuhause bereit.

Bleibt gesund und treibt Sport!
Euer Team vom TVD aktivcenter

