



## 2. Newsletter – Februar 2021

Wenn Sie den Newsletter nicht weiter erhalten möchten, klicken Sie bitte hier: [Abmelden](#)

**Liebe Mitglieder,**

das Zoom-Sportprogramm wurde erneut erweitert:

Di 16:00-17:00 Tischtennis Kids\* Insa, Katja + Frederic

Fr 17:30-18:15 Tanz für Kids\* ab 9 Jahre Suse **ab 05.02.21**

Fr 18:30-19:30 Tanz für Erwachsene\* Suse **ab 05.02.21**

Anmeldung über [info@tv-lokstedt.de](mailto:info@tv-lokstedt.de)

Was ist Zoom Training?

Über ein Programm bzw. eine App findet zu festen Zeiten verschiedener Sport am Bildschirm/Tablet/Handy live mit den jeweiligen Trainern statt.

Was muss ich machen?

- a Eine App oder das Programm auf das Handy oder den Computer laden  
[LINK](https://zoom.us/de-de/zoomrooms/software.html) <https://zoom.us/de-de/zoomrooms/software.html>
- b Eine E-Mail an [info@tv-lokstedt.de](mailto:info@tv-lokstedt.de) schicken, mit der Anfrage zur Kursteilnahme
- c Ihr bekommt dann einen Link mit Zugang per Mail zurück, über den ihr am Zoom-Kurs teilnehmen könnt.

**Alle Kurse:**

Mo 16:00-17:00 Fitness für Kids 5-7Jahre Tanja+Isi

Mo 17:00-18:00 Fitness für Kids 8-12Jahre Tanja+Isi

Mo 18:15-19:15 BBRP Claudia

Di 16:00-17:00 Tischtennis Kids\* Insa, Katja + Frederic

Di 16:00-17:00 Spiel + Spaß im Wohnzimmer 2-5 Jahre Tanja

Di 19:00-20:15 Pilates Tanja

Di 19:00-20:30 Taekwondo\* Erwachsene Yakup

Mi 10:30-11:30 Kraft, Ausdauer + Stretch Regina

Mi 19:00-20:00 Fitness Complete Alex

Do 18:00-19:00 Athletik Workout Alex

Fr 17:30-18:15 Tanz für Kids\* ab 9 Jahre Suse ab 05.02.21

Fr 18:30-19:30 Tanz für Erwachsene\* Suse ab 05.02.21

Sa 11:00-12:30 Yoga\* Verena

**\*Yoga, Tanz, Tischtennis + TKD sind zusatzbeitragspflichtig!**

Weiterhin aktualisieren wir wöchentlich neue Trainingspläne in der Ablage draußen am TVL Eingang. Darüber hinaus besteht nach wie vor die Möglichkeit in das virtuelle Ausdauerprogramm einzusteigen.

Bei Fragen schreibt uns an [info@tv-lokstedt.de](mailto:info@tv-lokstedt.de)

Bleibt negativ, denkt positiv und wir sind uns ganz sicher, euch alle bald wiedersehen zu können.

Viele Grüße  
Euer TVL-Team

**Liebe Mitglieder, bitte teilen Sie uns umgehend alle Änderungen die Adresse, Kontaktdaten, Bankverbindungen oder Kursteilnahmen mit Zusatzbeitrag betreffen mit.**