

TSC Live Kursplan

Fitness und Tanzen



Turn- und Sport-Club Eintracht von 1848/95
Korporation zu Dortmund

TSC EINTRACHT DORTMUND

Victor-Toyka-Straße 6
44139 Dortmund

Studio e: 0231-91231560
Geschäftsstelle: 0231-9123150

info@tsc-eintracht-dortmund.de
www.tsc-eintracht-dortmund.de

MONTAG 30.03.

DIENSTAG 31.03.

MITTWOCH 01.04.

DONNERSTAG 02.04.

FREITAG 03.04.

11.05 - 11.35 Uhr Morgen Mix mit Carsten Material: Matte 2x 1,5L Wasserflaschen	10.05 - 10.35 Uhr Morgen Mix mit Steffi Material: Matte	10.05 - 10.35 Uhr Morgen Mix mit Philipp Material: Matte	10.05 - 10.35 Uhr Morgen Mix mit Steffi Material: Matte	10.05 - 10.35 Uhr Morgen Mix mit Steffi Material: Matte
11.40 - 12.10 Uhr Tanzbar mit Angelika	10.40 - 11.10 Uhr Pilates mit Steffi Material: Matte	10.40 - 11.10 Uhr Yoga meets Pilates mit Steffi Material: Matte	10.40 - 11.10 Uhr Mobi & Kraft mit Carsten Material: Matte 2x 1,5L Wasserflaschen	10.40 - 11.10 Uhr Entspannt ins Wochenende mit Steffi Material: Matte
17.05 - 17.35 Uhr Cardio Power mit David Material: Matte	17.05 - 17.35 Uhr Bodyworkout mit David Material: Matte Kiste Wasser	18.05 - 18.35 Uhr Gesunder Rücken mit David Material: Matte	17.05 - 17.35 Uhr Pilates & Athletik mit Philipp Material: Matte	
17.40 - 18.10 Uhr Intervall Workout mit Lars Material: Matte	17.40 - 18.10 Uhr Mobi & Kraft mit Carsten Material: Matte 2x 1,5L Wasserflaschen	18.40 - 19.10 Uhr Intervall-Workout mit Lars Material: Matte	17.40 - 18.10 Uhr Gesunder Rücken mit Jill Material: Matte	

So bist Du dabei:

1. Gehe auf die Internetseite:
<https://zoom.us/join>
2. Gib dort die Besprechungs-ID
831 940 951 ein.
3. Folge den Anweisungen und
schon bist Du dabei.

Achtung, Änderung vorbehalten:

Da wir die Qualität unserer Live-Workouts verbessern möchten, wechseln wir im Laufe der Woche wahrscheinlich die Plattform. Den neuen Zugang geben wir über die sozialen Netzwerke, den TSC Newsroom und unseren Telegram-Newsletter bekannt:

https://t.me/TSC_GroupFitness