



Live-Sport via Zoom

Für alle Mitglieder der Freizeitabteilung bieten wir ab sofort verschiedene Live-Sportstunden über die Plattform Zoom an.

Anmeldung bitte unter: gabi.knipper@sv-rosellen.de

Von Gabi bekommt ihr eine Einverständniserklärung, die ihr bitte ausdruckt, unterschreibt und per Foto oder Scan an Gabi zurückschickt.

Erst danach erhaltet ihr den Link zur Teilnahme. Dieser ist jede Woche wieder für die gewünschte Stunde gültig.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
10.30 bis 11.30 Uhr Pilates Mirja Scheifgen			10:00 bis 11:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Gabi Knipper
18:00 bis 19:00 Uhr Pilates Mirja Scheifgen	18:00 bis 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Gabi Knipper	18:30 bis 19:30 Uhr Krafttraining Sabine Bianco	
			19:00 bis 20:00 Uhr Fitness Mirja Scheifgen
		20:00 bis 21:00 Uhr Fitness für Männer Jörg Poggenburg	20:30 bis 21:30 Rückenyooga Carolin Lembeck