

Liebes Mitglied,

Du willst nicht auf den gewohnten Sportprogramm verzichten oder mal etwas Neues ausprobieren? Dann bist du auf dem Instagram Live Account des TV Ober-Olm genau richtig. Hier gibt es fast täglich Live Workouts zum Mitmachen, die dann weitere 24 Stunden verfügbar sind.

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, Workouts über den YouTube Kanal der Gemeinde Ober- Olm anzusehen und mitzumachen: <https://www.youtube.com/channel/UCp9tbm4RFK92G2VVssy-DUA/videos>.

Instagram: @TVOBER-OLMLIVE

YouTube: Ober-Olm oder auch zu finden unter: <https://www.ober-olm.de/>

Bislang zu sehen sind: Tabata mit Jasmin und Bauch-Beine-Po mit Iris. Weitere Videos folgen. Die Beiträge auf dem Youtube Kanal werden zu den angegebenen Zeiten erstmalig gesendet und sind danach weiter verfügbar.

Wer Fragen zum Einrichten des Instagramkontos hat, kann sich bei Jasmin Rat holen: jasmin.bangel@tvoo.de.

Unser Kursprogramm vom 30.03- 03.04. auf YouTube und/oder Instagram:

Montag: 19:20 Uhr Bauch Beine Po mit Iris (YouTube und Instagram)

Dienstag: 19:30 Uhr Vinyasa Yoga mit Daniela (YouTube und Instagram)

Mittwoch: 19:30 Uhr D3 Rücken mit Jasmin (YouTube und Instagram)

Donnerstag: 19:30 Uhr Pilates mit Ellen (YouTube)

Freitag: 18:30 Uhr Tabata mit Jasmin (Instagram)

Personal Online-Trainer

Jasmin Bangel bietet ihre Dienste als Online-Personaltrainerin an. Wer sich von ihr einen individuellen Trainingsplan erstellen lassen und/oder ein Personal Training mit ihr machen möchte, meldet sich bitte bei jasmin.bangel@tvoo.de.

Quiz und Song mit Pit

In Coronazeiten werden alle erfinderisch, so auch unser Pit. Er hat einen TVOO-Song vorbereitet und wird damit demnächst auf YouTube zu sehen und zu hören sein

Unser Pit singt nicht nur, er hat auch für unsere Sportkinder ein Quiz vorbereitet. Du findest es ebenfalls im Anhang: Einfach ausfüllen und mit Angabe des Namens und Alters an info@tvoo.de schicken. Es warten coole Preise auf alle richtigen Einsender.