



# Online-Kursplan TuS Essenrode



| Montag  | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag   |
|---|--|--|--|
| <p>19:00 -<br/>20:00 Uhr</p> <p><b>Rückenschule</b></p> | <p>19:00 -<br/>20:00 Uhr</p> <p><b>Ganzkörper<br/>Workout +<br/>Stretching</b></p> | <p>16:30 -<br/>17:00 Uhr</p> <p><b>Eltern-Kind-<br/>Turnen</b></p> | <p>18:00 -<br/>19:00 Uhr</p> <p><b>Aerobic</b></p> <p>19:00 -<br/>20:15 Uhr</p> <p><b>Damen-<br/>gymnastik</b></p> |

Meldet euch mit einer E-Mail an [info@tus-essenro.de](mailto:info@tus-essenro.de), via **Instagram** oder **Facebook** an und erhaltet die Zugangsdaten für die jeweiligen Zoom-Meetings!

Ihr benötigt einen Internetzugang und einen Computer/Laptop/Tablet oder ein Smartphone.