

Online-Training mit dem LC Rehlingen

Stand: 07.01.2021



Liebe Mitglieder und Freunde des Leichtathletik Clubs Rehlingen,

aufgrund der COVID-19 Beschränkungen ist zurzeit kein Training mehr möglich. Daher bieten wir **allen** eine Möglichkeit an online weiterhin zu trainieren.

Trainingszeiten:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		<p>Gesundheitssport, Reha Orth. ohne Bodenübungen <i>Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit</i> Meeting-ID: 83234399033 Kenncode: 294307 mit Ruth und Judith 9.00 bis 9.45 Uhr</p> <p>Gesundheitssport, Reha <i>Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit</i> Meeting-ID: 83495228155 Kenncode: 078946 mit Ruth und Judith 10.00 bis 10.45 Uhr</p>			
<p>Integrative Fitnessgruppe Meeting-ID: 819 8286 3574 Kenncode: 691246 mit Beate Klein 17:00 - 17:30 Uhr</p> <p>Gesundheitssport, Reha Orth. <i>Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit</i> Meeting-ID: 86237453600 Kenncode: 014254 mit Ruth und Judith 19.00 bis 19.45 Uhr</p>	<p>Athletiktraining Kraft, Stabilisation und Koordination. Meeting-ID: 84251264112 (neu!) Kenncode: 280529 (neu!) mit Jonas, Fabian und Thorsten 18.30 bis 19.30 Uhr</p> <p>Wirbelsäulengymnastik für jeden <i>Übungen für Rücken und Wirbelsäule</i> Meeting-ID: 85834307422 Kenncode: 839837 mit Lisa Schneider 19.45 bis 20.30 Uhr</p>	<p>Tabata <i>Kraftausdauertraining in Intervallform</i> Meeting-ID: 81106330534 Kenncode: 078160 mit Ann-Cathrine und Beate 19.30 bis 20.15 Uhr</p>	<p>Bewegungsbaustelle Wichtel, Zwerge und Vorschulkinder Meeting-ID: 83487612182 Kenncode: 118622 mit Alisha und Judith 16.00 bis 16.45 Uhr</p> <p>Krafttraining für Kinder U8/U10/U12/U14 Meeting-ID: 85065690264 Kenncode: 796865 mit Beate, Elena, Ann-Cathrine und Kim 17.00 bis 17.45 Uhr</p>	<p>Athletik- und Beweglichkeitstraining NN noch keine weiteren Termine! jeweils 17:30 - 18:15 Uhr</p>	