



Offene Online Sportangebote des TVM für alle

Gültig ab 01.03.2021

Liebe Sportfreundin, lieber Sportsfreund,

vielen Dank, dass du dich für das Online-Angebot des TVM interessierst und angemeldet hast.

Im Folgenden erhältst du eine komplette Übersicht über alle Kurse. Soweit sich keine Änderungen ergeben bleiben diese Sportangebote bis zum Ende des „Lockdown“ offen und kostenlos. Die aktuellen Infos sind der TVM Webseite zu entnehmen. Der Zugang zu diesem vielfältigen Sportprogramm gibt dir die Möglichkeit vielleicht auch mal Kurse auszuprobieren, für die du dich nicht explizit angemeldet hast.

Wenn es dir gefällt und du auch in der nächsten Woche mitmachen möchtest, kannst du gerne diese Zugangsdaten wieder nutzen.

Wir freuen uns, wenn du deinen Freunden und Bekannten von diesem Angebot erzählst.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Schwitzen und Entspannen,

bleib gesund!

Dein TV 1890 Mengede e. V.



Tipps & Tricks

Wie benutzt man Zoom?

„Zoom“ ist einer von vielen Anbietern für Videokonferenzen mit mehreren Leuten, die sich per Video und Ton austauschen können. Voraussetzung ist ein Endgerät (z. B. Laptop, Handy, Tablet, ...) mit Internetverbindung.

Wir nutzen dies, um mit euch Sport zu machen. Um an dem Online Sportangebot des TVM per Zoom teilzunehmen gibt es drei Möglichkeiten:

- 1) Die einfachste Variante: Klicke auf den in der Übersicht angegebenen Link. Alles weitere passiert automatisch. Falls kein Link angegeben ist, Möglichkeit 2) und 3) nutzen.
- 2) Zugang über die Zoom Webseite: Besuche über deinen Internetbrowser (z. B. Firefox, Chrome, Safari, ...) die Webseite von Zoom (<https://zoom.us/join>) und geben dort die oben genannten Zoomdaten (ID und Kenncode) ein. Du wirst verbunden und kannst loslegen.
- 3) Zugang über installierte Zoom App: Statt dich über den Browser einzuloggen, kannst du dir auch die Zoom App herunterladen (Smartphone/Tablet: Android – PlayStore, Apple – App Store; Laptop/PC: <https://zoom.us/support/download>).

Was muss ich noch wissen?

Jeder Zoom-Teilnehmer hat die Möglichkeit sich per Video und Ton zuzuschalten. Allerdings ist dies freiwillig! Wer beim Schwitzen zuhause nicht gesehen werden will, stellt einfach seine Kamera aus (Kamera-Symbol anklicken). Gleiches gilt für den Ton. Die Trainerinnen und Trainer können euch dabei auch helfen. Zoom hat eine Chat Funktion, in der ihr jederzeit reinschreiben könnt, um zu kommunizieren.



Zu den Sportangeboten

Yoga mit Melina: Material: Yoga/Gymnastikmatte, ggf. eine Decke oder Kissen. Für die absolute Entspannung hat Melina euch eine Playlist zusammengestellt, die ihr, wenn ihr mögt, im Hintergrund abspielen könnt. Die Musik-Playlist ist natürlich kostenlos: https://open.spotify.com/playlist/1NORXNKBVbJty1SJm0wYJL?si=o7I0M6kfSnuTpAMfyjq_nA

Workout mit Dominik: Material: Yoga/Gymnastikmatte. Mittwochs und freitags finden immer zwei Kurse nacheinander statt. Der erste ist von der Schwierigkeit etwas einfacher als der zweite Kurs. Für Supersportlerinnen und Supersportler, denen das noch zu wenig ist, dürfen gerne beide Kurse nacheinander machen 😊



Wochentag	Uhrzeit	Online Angebot	Zugang
Montag	17:30 Uhr bis 18:15 Uhr	Reha-Wirbelsäulengymnastik mit Boga	Link: https://us02web.zoom.us/j/85831727042 ID: 85831727042 Kenncode: 665100
Montag	18:30 Uhr bis 19:15 Uhr	Fitnessgymnastik mit Kiki	Link: https://us02web.zoom.us/j/85293245949 ID: 85293245949 Kenncode: 823784
Dienstag	9:30 Uhr bis 10:15 Uhr	Hockergymnastik mit Boga	Link: https://us02web.zoom.us/j/84328261465 ID: 84328261465 Kenncode: 029370
Dienstag	18:30 Uhr bis 19:15 Uhr	Funktionelle Gymnastik mit Boga	Link: https://us02web.zoom.us/j/85989459767 ID: 85989459767 Kenncode: mockpwd
Mittwoch	10:00 Uhr bis 10:45 Uhr	Funktionelle Gymnastik Fit im Alltag mit Stan	Link: https://us02web.zoom.us/j/86907770637 ID: 86907770637 Kenncode: 337952
Mittwoch	18:00 Uhr bis 18:45 Uhr	Workout mit Dominik (Schwierigkeit: einfach)	Link: https://us02web.zoom.us/j/82226378417 ID: 822 2637 8417 Kenncode: bGimr1
Mittwoch	18:50 Uhr bis 19:35 Uhr	Workout mit Dominik (Schwierigkeit: mittel)	Link: https://us02web.zoom.us/j/89176431351 ID: 891 7643 1351 Kenncode: wTcLR2
Mittwoch	18:00 Uhr bis 18:45 Uhr	Fitnessgymnastik Fit-Mix mit Adi	Link: https://us02web.zoom.us/j/86922102570 ID: 86922102570 Kenncode: 151583
Donnerstag	08:30 Uhr bis 09:15 Uhr	Pilates mit Simone	Link: https://us02web.zoom.us/j/87012521527 ID: 87012521527 Kenncode: 720271
Donnerstag	09:30 Uhr bis 10:15 Uhr	Funktionelle Gymnastik mit Boga	Link: https://us02web.zoom.us/j/87363337338 ID: 87363337338 Kenncode: mockpwd
Donnerstag	19:00 Uhr bis 19:45 Uhr	Fitnessgymnastik mit Stan	Link: https://us02web.zoom.us/j/86088535790 ID: 86088535790



			Kenncode: 317327
Donnerstag	19:30 Uhr bis 20:30 Uhr	<i>Yoga mit Melina</i>	Link: https://tu-dortmund.zoom.us/j/98786427372?pwd=cjQxZW1mUGZpdlg3MDdJUUp1ZGI6UT09 ID: 987 8642 7372 Kenncode: 686537