

SGZ Östringen
Friedrich-Ebert-Str.13
76684 Östringen, 07253/934950
info@sgz-oestringen.de
IBAN: DE06 6639 1200 0021 0260 00



Östringen, den 23.01.2021

Neue Zugangsdaten Online-Kurse über Zoom ab Dienstag, den 26.01.2021

Liebe Mitglieder des Sport- und Gesundheitszentrums Östringen,

leider muss das SGZ-Östringen, aufgrund der behördlichen Beschlüsse zur Bekämpfung der Corona-Pandemie weiterhin geschlossen bleiben. Nur zu gerne würden wir Euch wieder „live“ erleben, doch dies ist vorerst noch nicht möglich. Deshalb halten wir auch weiterhin ein umfangreiches Onlineangebot für Euch bereit:

Montag: Yoga mit Kathrin um 18.30h

Dienstag: Wirbelsäulengymnastik mit Bernd um 10h und 18h, BBP mit Sonja um 19h

Mittwoch: Pilates mit Gaby um 18h und Deep Work mit Gaby um 19h

Donnerstag: Stretch und Relax mit Gaby um 9h und Wirbelsäulengymnastik mit Gaby um 10h, BBP mit Simone um 18h und Wirbelsäulengymnastik mit Simone um 19h

Freitag: Pilates mit Gaby um 9h, Tabata mit Gaby um 17h und Deep Work mit Gaby um 18h

Samstag: Zumba mit Simone um 15h

Sonntag: Yoga mit Kathrin um 10h

Bisher haben wir über Jitsi Meet die Onlinekurse angeboten. Seit letzter Woche ist dies nur noch erschwert möglich, da Jitsi Meet Änderungen vorgenommen hat. Deshalb haben wir uns entschieden alle Onlinekurse über Zoom anzubieten. Für die Yogakurse am 24.01.2021 und 25.01.2021 gelten noch die „alten“ Zugangsdaten. Ab dem 26.01.2021 finden alle Kurse einheitlich über Zoom statt.

So erhaltet Ihr Zugang:

Installiert Zoom auf Euren Rechner, Laptop, Tablet oder Smartphone. Schreibt eine Mail an info@sgz-oestringen.de – ihr erhaltet dann von uns die Zugangsdaten.

Wir freuen uns Euch hoffentlich bald wieder im SGZ Östringen zu sehen.
Bleibt gesund!

Liebe Grüße

Bernd Buchmüller

Inhaber SGZ Östringen