

## Fit im Netz

**NIEDER-OLM.** Der TV Nieder-Olm bietet Online-Sportkurse an. Da konventionelle Sportangebote zurzeit wegen Corona nicht möglich sind, verlagert der Verein sein umfangreiches Kursangebot auf den Bildschirm, sodass das eigene Wohnzimmer zum Fitnessstudio wird. Alle Kurse und Termine von Bauch, Beine, Po bis Wirbelsäulengymnastik sind online zu finden unter der Internetadresse [www.tv-nieder-olm.de](http://www.tv-nieder-olm.de) unter der Rubrik Termine.

## Handwerkskammer

**MAINZ-BINGEN.** Die Kausa Servicestelle der Handwerkskammer Rheinhessen bietet im Januar und Februar eine kostenlose Online-Seminarreihe für Betriebe, Inhaber und Führungskräfte an, die Ausbilder werden wollen. Die Termine sind donnerstags, 11 bis 12 oder 18 bis 19 Uhr. Die Reihe startet am 14. Januar unter dem Thema „Erstmalig Ausbilden – was kommt auf mich als Unternehmer\*in zu?“. Anmeldung unter 06131-9992495 oder per E-Mail an [kausa@hwk.de](mailto:kausa@hwk.de).