



ONLINE LIVE TRAINING

(16.11.20 – 20.11.20)

Liebes Vereinsmitglied,

auf unserer Website „Sport daheim | Digitales Sportangebot“ veröffentlichen wir einen wöchentlichen Online Live Trainingsplan. Die aufgeführten Kurse werden von unseren Übungsleiterinnen und Übungsleitern überwiegend via zoom durchgeführt.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Training!



**BLEIB GESUND UND
SPORTLICH AKTIV!**

**DER NEUE
WOCHENTRAININGS-
PLAN STEHT IMMER AM
WOCHENENDE ONLINE.**

**EINE BESCHREIBUNG
UM ZOOM ZU
INSTALLIEREN IST
UNTER
DIGITALES
SPORTANGEBOT ZU
FINDEN.**

TSV GRÜNWALD

DR. Max Str. 20
82031 Grünwald

www.tsv-gruenwald.de

Telefon: 089-6414270

Montag 16.11.2020

Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugang
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	9:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+	60 Min.	Stefanie	skype	Für Teilnahme bitte Stefanie eine Mail an stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de schreiben. Anschließend werden Sie der skype Gruppe hinzugefügt und können am Training teilnehmen.
Teilnahme nur für Qi Gong Abteilungsmitglieder möglich!	9:45 Uhr	Qi Gong	40 Min.	Sabine	zoom	Für Teilnahme bitte eine Mail an info@tsv-gruenwald.de schreiben. Anschließend erhalten Sie von Sabine den zoom Zugang per Email.
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	10:05 Uhr	Pilates Matwork	60 Min.	Claudia	zoom Meeting ID: 898 5635 0652 Passcode: 766416	https://us02web.zoom.us/j/89856350652?pwd=YVQ5UEIBOGtrSmEzS1M0RGI0a3dBQT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Pilates	50 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 839 7247 8163 Kenncode: 017918	https://us02web.zoom.us/j/83972478163?pwd=VnBRRUIKcWNDdnZhcThjalYzS2g4dz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Reaktive Fitness mit Wasserflasche	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 825 3313 0368 Kenncode: 828766	https://us02web.zoom.us/j/82533130368?pwd=M0E3dk1ZWW5FV2N2Yy8yVkJkVGSmQ1Zz09

Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Zumba	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 525 262 3334 Passcode: 154740	https://us02web.zoom.us/j/5252623334?pwd=akFGZkYzUEdJa0FyanBqQWY3TmhTQT09
--	-----------	-------	---------	--------	--	---

Dienstag 17.11.2020

Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	12:30 Uhr	Fit am Mittag - mach mal Pause	30 Min.	Jasmin	zoom Meeting-ID: 898 8712 1885 Kenncode: 5cDz2K	https://us02web.zoom.us/j/89887121885?pwd=MmFvMDlXS2ErZzBINGFVZldkQm5pdz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Rückengymnastik	60 Min.	Erik	zoom Meeting-ID: 892 5704 6306 Kenncode: 103305	https://us02web.zoom.us/j/89257046306?pwd=MGtPRlZ6d2tZOGlGdit1QTd6bE1XQT09
Teilnahme nur für Yoga Abteilungsmitglieder möglich!	19:00 Uhr	Yoga	75 Min.	Anki	zoom	Bei Interesse bitte bei Andrea Gregori melden: andrea.gregori@tsv-gruenwald.de
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Functional Training	60 Min.	Dani	zoom Meeting-ID: 744 4717 7432 Kenncode: 995062	https://us02web.zoom.us/j/74447177432?pwd=bnpPS1ZlaDJiNGZlUmxiUlpOMHl1QT09

Mittwoch 18.11.2020

Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	9:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+	60 Min.	Stefanie	skype	Für Teilnahme bitte Stefanie eine Mail an stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de schreiben. Anschließend werden Sie der skype Gruppe hinzugefügt und können am Training teilnehmen.
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Hochintensives Ganzkörpertraining	60 Min.	Dani	zoom Meeting-ID: 881 4704 9933 Kenncode: 023219	https://us02web.zoom.us/j/88147049933?pwd=ZXIybDAvcHZXNGRTWHB2SDdXTFNsUT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Intervall Training	40 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 861 9556 3633 Kenncode: 697609	https://us02web.zoom.us/j/86195563633?pwd=Y2RGakJHaWVjcHRvbGF1TVgycUpWUT09
Teilnahme nur für Yoga Abteilungsmitglieder möglich!	18:00 Uhr	Yoga	60 Min.	Andrea	Microsoft Teams	Bei Interesse bitte bei Andrea Gregori melden: andrea.gregori@tsv-gruenwald.de

Donnerstag 19.11.2020

Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	17:45 Uhr	Bewegter Rücken	60 Min.	Jasmin	zoom Meeting-ID: 819 4566 1807 Kenncode: UZfrR3	https://us02web.zoom.us/j/81945661807?pwd=NGRVVDhsblZ0RmVvdzMya3pocm5xZz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	17:00 Uhr	Athletic Training für Jugendliche 2007 - 2009	60 Min.	Dani	zoom Meeting-ID: 898 0919 9589 Kenncode: 121506	https://us02web.zoom.us/j/89809199589?pwd=Tjh3OW5NaWU2ZlVXU2p4UjFEdjIwZz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Athletic Training für Jugendliche Jahrgang 2004 - 2006	60 Min.	Dani	zoom Meeting-ID: 870 2772 7168 Kenncode: 263143	https://us02web.zoom.us/j/87027727168?pwd=M3o2T0xBWVVoZlRvSVdFNHNMMmd2UT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:30 Uhr	Bauch Beine Po	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 525 262 3334 Passcode: 154740	https://us02web.zoom.us/j/5252623334?pwd=akFGZkYzUEdJa0FyanBqQWY3TmhTQT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Functional	60 Min.	Jasmin	zoom Meeting-ID: 879 1080 3714 Kenncode: iF5Thn	https://us02web.zoom.us/j/87910803714?pwd=cGNibzZ1dUdJa1ZuUm9VnKE2S3E3UT09

<u>Freitag 20.11.2020</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt
Teilnahme nur für Yoga Abteilungs- mitglieder möglich!	09:00 Uhr	Yoga	75 Min.	Claudia	zoom	Bei Interesse bitte bei Andrea Gregori melden: andrea.gregori@tsv-gruenwald.de
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	9:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+	60 Min.	Stefanie	skype	Für Teilnahme bitte Stefanie eine Mail an stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de schreiben. Anschließend werden Sie der skype Gruppe hinzugefügt und können am Training teilnehmen.
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	17:30 Uhr	Wirbelsäulen Gymnastik	40 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 886 4889 6357 Kenncode: 319404	https://us02web.zoom.us/j/88648896357?pwd=dlUybjllIT1JVZDhNYmNZazQrSGg1QT09

Ballett Kurse über zoom

Die Einwahlcodes erhalten alle Mitglieder der Ballett Abteilung per Email bzw. Whatsapp.
Bei Fragen steht euch Corinna Schott unter corinna.schott@tsv-gruenwald.de zur Verfügung.

Jazz Dance Kurse über zoom

Die Einwahlcodes erhalten alle Mitglieder der Jazz Abteilung per Email.
Bei Fragen steht euch Isabella Blum unter isabella.blum@tsv-gruenwald.de zur Verfügung.