



# ONLINE LIVE TRAINING

**(23.11.20 – 27.11.20)**

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 WOCHENTRAININGSPLAN 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](http://www.tsv-gruenwald.de)

Telefon: 089-6414270

## Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V. (Montag 23.11.2020 - Freitag 27.11.2020)

### 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.<br>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.<br>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<br>Meeting ID:<br>898 5635 0652<br>Passcode:<br>766416 | <a href="https://us02web.zoom.us/j/89856350652?pwd=YVQ5UEI0Q0RmEzS1M0RGI0a3dBQT09">https://us02web.zoom.us/j/89856350652?pwd=YVQ5UEI0Q0RmEzS1M0RGI0a3dBQT09</a>                |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!              | 18:00 Uhr | Pilates mit dem Pezziball | 50 Min. | Gabriella | zoom<br>Meeting-ID:<br>817 2013 7969<br>Kenncode:<br>536621 | <a href="https://us02web.zoom.us/j/81720137969?pwd=UmhQdDFNb0Yya3QxT0t4YVVqRTI0Zz09">https://us02web.zoom.us/j/81720137969?pwd=UmhQdDFNb0Yya3QxT0t4YVVqRTI0Zz09</a>            |

|  |           |       |         |        |      |                                  |
|--|-----------|-------|---------|--------|------|----------------------------------|
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich! | 19:00 Uhr | Zumba | 60 Min. | Andrea | zoom | Link folgt am Montag 23.11.2020! |
|--|-----------|-------|---------|--------|------|----------------------------------|

**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<br>Meeting-ID:<br>898 8712 1885<br>Kenncode: 5cDz2K    | <a href="https://us02web.zoom.us/j/89887121885?pwd=MmFvMDIXS2ErZzBINGFVZldkQm5pdz09">https://us02web.zoom.us/j/89887121885?pwd=MmFvMDIXS2ErZzBINGFVZldkQm5pdz09</a> |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!           | 18:00 Uhr | Rückengymnastik                | 60 Min. | Erik      | zoom<br>Meeting-ID:<br>892 5704 6306<br>Kenncode:<br>103305 | <a href="https://us02web.zoom.us/j/89257046306?pwd=MGtPRIZ6d2tZOGIGdit1QTd6bE1XQT09">https://us02web.zoom.us/j/89257046306?pwd=MGtPRIZ6d2tZOGIGdit1QTd6bE1XQT09</a> |
| Teilnahme nur für Yoga Abteilungsmitglieder möglich! | 19:00 Uhr | Yoga                           | 75 Min. | Anki      | zoom  | Bei Interesse bitte bei Andrea Gregori melden:<br>andrea.gregori@tsv-gruenwald.de   |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!           | 19:00 Uhr | Functional Training            | 60 Min. | Dani      | zoom<br>Meeting-ID:<br>744 4717 7432<br>Kenncode:<br>995062 | <a href="https://us02web.zoom.us/j/74447177432?pwd=bnpPS1ZlaDJiNGZlUmXlUlpmOHl1QT09">https://us02web.zoom.us/j/74447177432?pwd=bnpPS1ZlaDJiNGZlUmXlUlpmOHl1QT09</a> |

**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.<br>Anschließend werden Sie der skype Gruppe hinzugefügt und können am Training teilnehmen. |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!           | 9:30 Uhr  | Body Fit                          | 60 Min. | Ingrid    | zoom<br>Meeting-ID:<br>853 9322 8262<br>Kenncode:<br>887647 | <a href="https://us02web.zoom.us/j/85393228262?pwd=aDFGUStiYWVNTUtkTIRyWVVleGRhQT09">https://us02web.zoom.us/j/85393228262?pwd=aDFGUStiYWVNTUtkTIRyWVVleGRhQT09</a>            |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!           | 18:00 Uhr | Hochintensives Ganzkörpertraining | 60 Min. | Dani      | zoom<br>Meeting-ID:<br>881 4704 9933<br>Kenncode:<br>023219 | <a href="https://us02web.zoom.us/j/88147049933?pwd=ZXlybDAvcHZXNGRTWHB2SDdXTFNsUT09">https://us02web.zoom.us/j/88147049933?pwd=ZXlybDAvcHZXNGRTWHB2SDdXTFNsUT09</a>            |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!           | 18:00 Uhr | Intervall Training                | 40 Min. | Gabriella | zoom<br>Meeting-ID:<br>891 4556 3598<br>Kenncode:<br>257770 | <a href="https://us02web.zoom.us/j/89145563598?pwd=WnlxMFZhbGR6c1JSU2dZUHVhSmhTZz09">https://us02web.zoom.us/j/89145563598?pwd=WnlxMFZhbGR6c1JSU2dZUHVhSmhTZz09</a>            |
| Teilnahme nur für Yoga Abteilungsmitglieder möglich! | 18:00 Uhr | Yoga                              | 60 Min. | Andrea    | Microsoft Teams   | Bei Interesse bitte bei Andrea Gregori melden:<br>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<br>Meeting-ID:<br>819 4566 1807<br>Kenncode:<br>UZfrR3 | <a href="https://us02web.zoom.us/j/81945661807?pwd=NGRVVDhsblZ0RmVvdzMya3pocm5xZz09">https://us02web.zoom.us/j/81945661807?pwd=NGRVVDhsblZ0RmVvdzMya3pocm5xZz09</a> |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich! | 17:00 Uhr | Athletic Training für Jugendliche 2007 - 2009          | 60 Min. | Dani      | zoom<br>Meeting-ID:<br>898 0919 9589<br>Kenncode:<br>121506 | <a href="https://us02web.zoom.us/j/89809199589?pwd=Tjh3OW5NaWU2ZlVXU2p4UjFEdjIwdz09">https://us02web.zoom.us/j/89809199589?pwd=Tjh3OW5NaWU2ZlVXU2p4UjFEdjIwdz09</a> |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich! | 18:00 Uhr | Athletic Training für Jugendliche Jahrgang 2004 - 2006 | 60 Min. | Dani      | zoom<br>Meeting-ID:<br>870 2772 7168<br>Kenncode:<br>263143 | <a href="https://us02web.zoom.us/j/87027727168?pwd=M3o2T0xBWFVozlRvSVdFNHNMMmd2UT09">https://us02web.zoom.us/j/87027727168?pwd=M3o2T0xBWFVozlRvSVdFNHNMMmd2UT09</a> |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich! | 18:30 Uhr | Bauch Beine Po   | 60 Min. | Andrea    | zoom  | Link folgt am Montag 23.11.2020!  |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich! | 19:00 Uhr | Functional   | 60 Min. | Jasmin    | zoom<br>Meeting-ID:<br>879 1080 3714<br>Kenncode:<br>iF5Thn | <a href="https://us02web.zoom.us/j/87910803714?pwd=cGNibzZ1dUdJa1ZuUm9VNkE2S3E3UT09">https://us02web.zoom.us/j/87910803714?pwd=cGNibzZ1dUdJa1ZuUm9VNkE2S3E3UT09</a> |

**Freitag 20.11.2020**

| Kategorie   | Uhrzeit   | Kursname               | Dauer   | TrainerIn | Online Plattform  | Kontakt  |
|---|-----------|------------------------|---------|-----------|---|--|
| Teilnahme nur für Yoga<br>Abteilungs-<br>mitglieder<br>möglich! | 09:00 Uhr | Yoga                   | 75 Min. | Claudia   | zoom  | Bei Interesse bitte bei Andrea Gregori<br>melden:<br>andrea.gregori@tsv-gruenwald.de   |
| Teilnahme für<br>alle TSV Mitglieder<br>möglich!                | 9:00 Uhr  | Fitness Gym            | 60 Min. | Ingrid    | zoom<br>Meeting-ID:<br>894 5388 5510<br>Kenncode:<br>046085 | <a href="https://us02web.zoom.us/j/89453885510?pwd=ejB4VjkwVzRQdWNPdUZ5M1F6Z2VSZz09">https://us02web.zoom.us/j/89453885510?pwd=ejB4VjkwVzRQdWNPdUZ5M1F6Z2VSZz09</a>                        |
| Teilnahme für<br>alle TSV Mitglieder<br>möglich!                | 9:30 Uhr  | Ganzkörpertraining 50+ | 60 Min. | Stefanie  | skype   | Für Teilnahme bitte Stefanie eine Mail<br>an stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de<br>schreiben.<br>Anschließend werden Sie der skype Gruppe<br>hinzugefügt und können am Training<br>teilnehmen. |
| Teilnahme für<br>alle TSV Mitglieder<br>möglich!                | 17:30 Uhr | Rückenfit              | 50 Min. | Gabriella | zoom<br>Meeting-ID:<br>886 4889 6357<br>Kenncode:<br>319404 | <a href="https://us02web.zoom.us/j/87973970068?pwd=QmV2MjJlEeHJNQmtUcXYwN3RqQ3h0UT09">https://us02web.zoom.us/j/87973970068?pwd=QmV2MjJlEeHJNQmtUcXYwN3RqQ3h0UT09</a>                      |

**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.