



ONLINE LIVE TRAINING (11.01.21 – 17.01.21)

Liebes Vereinsmitglied,

auf unserer Website „Sport daheim | Digitales Sportangebot“ findest Du immer den aktuellen Online Live Trainingsplan, um auch in 2021 gesund und fit zu bleiben. Die aufgeführten Kurse werden von unseren Übungsleiterinnen und Übungsleitern überwiegend via zoom durchgeführt.

Wir wünschen viel Spaß beim Training!



**BLEIB GESUND UND
SPORTLICH AKTIV!**

**BITTE PÜNKTLICH DEM
KURS BEITRETEN UND
DAS MIKRO LAUTLOS
STELLEN.**

**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

Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V. (Montag 11.01.2021 - Sonntag 17.01.2021)

<u>Montag 11.01.2021</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugang
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	9:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+	60 Min.	Stefanie	zoom	Für Teilnahme bitte Stefanie eine Mail an stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de schreiben. Anschließend erhalten Sie den zoom Link und können am Training teilnehmen.
Teilnahme nur für Qi Gong Abteilungs- mitglieder 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=YVQ5UEI0GTrSmEzS1M0RG10a3dBQT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Zumba	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 886 1864 1760 Passcode: fitgirls	https://us02web.zoom.us/j/88618641760?pwd=bVJGSXo1T0pSbXJjOGYvZVBPOHJDdz09

Dienstag 12.01.2021

Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	12:00 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=MmFvMDIXS2ErZzBINGFVZldkQm5pdz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	17:30 Uhr	Fußball daheim für F- und E-Jugend	45 Min.	Martin, Stefan	zoom Meeting-ID: 854 1858 9649 Kenncode: 821170	https://us02web.zoom.us/j/85418589649?pwd=QmFHbDAvUnh6MkhzU0NYc0tqTW5Ldz09
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=MGtPRIZ6d2tZOGIGdit1QTd6bE1XQT09
Teilnahme nur für Yoga Abteilungsmitglieder möglich!	19:30 Uhr	Yoga	75 Min.	Anki	zoom	Bei Interesse bitte bei Anki melden: ankirieger@gmx.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=bnpPS1ZlaDJiNGZlUmxiUlplOMHI1QT09

Mittwoch 13.01.2021

Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	9:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+	60 Min.	Stefanie	zoom	Für Teilnahme bitte Stefanie eine Mail an stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de schreiben. Anschließend erhalten Sie den zoom Link und können am Training teilnehmen.
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	9:30 Uhr	Body Fit	60 Min.	Ingrid	zoom Meeting-ID: 853 9322 8262 Kenncode: 887647	https://us02web.zoom.us/j/85393228262?pwd=aDFGUStiYWVNTUtkTIRyWVVeGRhQT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	17:00 Uhr	Ballspiele für kleine Kinder (ab 3 Jahren)	30 Min.	Dani	zoom Meeting-ID: 881 4704 9933 Kenncode: 023219	https://us02web.zoom.us/j/88147049933?pwd=ZXlybDAvcHZXNGRTWHB2SDdXTFNsUT09
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 14.01.2021

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	Turnen/Fitness für Kinder	30 Min.	Yvonne	zoom Meeting-ID: 861 7085 6109 Kenncode: 544886	https://us02web.zoom.us/j/86170856109?pwd=eVQzWjhSbGZQVke4TjdMak9NMnBDdz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	17:00 Uhr	Athletic Training für Jugendliche 2007 - 2009	60 Min.	Dani	zoom Meeting-ID: 828 5637 8255 Kenncode: 847494	https://us02web.zoom.us/j/82856378255?pwd=YVp5eGpPS0QwRjFmNm9LK0hsaTRWZz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Athletic Training für Jugendliche Jahrgang 2004 - 2006	60 Min.	Dani	zoom Meeting-ID: 818 0563 7419 Kenncode: 625292	https://us02web.zoom.us/j/81805637419?pwd=THNVbExKR1FUN2ZpVWhqVEJoekZvZz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:30 Uhr	Whole Body Workout	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 854 6595 9409 Passcode: strong	https://us02web.zoom.us/j/85465959409?pwd=OWgxT1NUb2tYN2FwRDBOSW1CK2IwQT09

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
--	-----------	------------	---------	--------	---	---

Freitag 15.01.2021

Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt
Teilnahme nur für Yoga Abteilungsmitglieder 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!	9:00 Uhr	Fitness Gym	60 Min.	Ingrid	zoom Meeting-ID: 894 5388 5510 Kenncode: 046085	https://us02web.zoom.us/j/89453885510?pwd=ejB4VjkwVzRQdWNPdUZ5M1F6Z2VSZz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	9:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+	60 Min.	Stefanie	zoom	Für Teilnahme bitte Stefanie eine Mail an stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de schreiben. Anschließend erhalten Sie den zoom Link und können am Training teilnehmen.

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.