



ONLINE LIVE TRAINING (03.05.21 – 09.05.21)

Liebes Vereinsmitglied,

auf unserer Website „Sport daheim | Digitales Sportangebot“ findest Du immer den aktuellen Online Live Trainingsplan, um weiterhin 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 03.05.2021 - Sonntag 09.05.2021)

| Montag 03.05.2021 | | | | | | |
|---|-----------|---|---------|-----------|---|---|
| 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 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! | 16:30 Uhr | Eiskunstlauf OFF-ICE Sprungtraining für Kinder und Jugendliche (Trainingstools: Edea Spinner Bei Nadine erhältlich und Yoga Dehnungsband) | 60 Min. | Nadine | zoom | Bei Interesse bitte bei Nadine unter nadine.vaksic@tsv-gruenwald.de melden. Nadine übersendet den zoom Link und gibt Hinweise zu den Trainingstools. Viel Spaß! |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich! | 18:00 Uhr | Pilates | 45 Min. | Gabriella | zoom Meeting-ID: 826 7922 7634 Kenncode: 561730 | https://us02web.zoom.us/j/82679227634?pwd=UU9CLzVKdzFUyWpMUVh1SHFaMU9uQT09 |

| | | | | | | |
|---|------------------|--|----------------|------------------|--|--|
| <p>Teilnahme nur für Fußball Abteilungsmitglieder möglich!</p> | <p>18:00 Uhr</p> | <p>Fußball A/B Jugend (Bitte immer mit vollem Vor- und Nachnamen bei zoom einwählen!) Trainingstools: 3 Tennisbälle, 5 Markierungen (z.B. Socken), normaler Ball (gerne auch Handgröße), Couch Kissen, Stuhl oder Box</p> | <p>45 Min.</p> | <p>Martin</p> | <p>zoom Meeting-ID: 857 4402 2663 Kenncode: 473456</p> | <p>https://us02web.zoom.us/j/85744022663?pwd=V3hZNHdSVVNpeHZaVm40a0xxSGdJUT09</p> |
| <p>Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!</p> | <p>18:45 Uhr</p> | <p>Bauch, Beine, Po</p> | <p>45 Min.</p> | <p>Gabriella</p> | <p>zoom Meeting-ID: 880 7542 4327 Kenncode: 583310</p> | <p>https://us02web.zoom.us/j/88075424327?pwd=NGRtdVQveEVXbXhxeXVHeWZObElxUT09</p> |
| <p>Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!</p> | <p>19:00 Uhr</p> | <p>Zumba</p> | <p>60 Min.</p> | <p>Andrea</p> | <p>zoom Meeting ID: 840 8568 6089 Passcode: dance</p> | <p>https://us02web.zoom.us/j/84085686089?pwd=c1o2dThJRDQyU2pxbjFiOUFPYW1KZz09</p> |

Dienstag 04.05.2021

| 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=MmFvMDlXS2ErZzBINGFVZldkQm5pdz09 |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich! | 18:00 Uhr | Rückengymnastik | 60 Min. | Erik | zoom Meeting-ID: 815 3006 5656 Kenncode: 887528 | https://us02web.zoom.us/j/81530065656?pwd=QzZKazZYVEVvc1lqUnh1SHN1M2ZLUT09 |
| Teilnahme nur für Basketball Abteilungsmitglieder möglich! | 18:00 Uhr | <i>Basketball Zoom Training der Damenmannschaft</i> | 60 Min. | Michi | zoom | Bei Interesse bitte bei Michi melden: <i>michael.trifellner@tsvgruenwald-basketball.de</i> |
| Teilnahme nur für Yoga Abteilungsmitglieder möglich! | 19:30 Uhr | Yoga | 75 Min. | Anki | zoom | Bei Interesse bitte bei Anki melden: <i>ankirieger@gmx.de</i> |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich! | 19:00 Uhr | Functional Training | 60 Min. | Dani | zoom Meeting-ID: 811 5575 1330 Kenncode: 764453 | https://us02web.zoom.us/j/81155751330?pwd=Y2dXaCt1OGFIV1JHeERscGRHVXU2Zz09 |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich! | 20:00 Uhr | Workout Explosion | 60 Min. | Claudia | zoom Meeting ID: 896 5834 5036 Passcode: 565741 | https://us02web.zoom.us/j/89658345036?pwd=RHplMElrVnRORlVNWjEraDNHTFVRUT09 |

Mittwoch 05.05.2021

| 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: 821 8042 7396 Kenncode: 215531 | https://us02web.zoom.us/j/82180427396?pwd=a1Z3VTdPV1JTd2JsUnlQTUFRZktaUT09 |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich! | 18:00 Uhr | Box Power | 45 Min. | Gabriella | zoom Meeting-ID: 841 4505 9796 Kenncode: 931048 | https://us02web.zoom.us/j/84145059796?pwd=UEdGUjVpQzJxMHJ6d05sbEhxYUwrUT09 |
| Teilnahme nur für Basketball Abteilungsmitglieder möglich! | 18:00 Uhr | Basketball Zoom Training der U 14 weiblich | 60 Min. | Geli | zoom | Bei Interesse bitte bei Geli melden: geli.filser@tsvgruenwald-basketball.de |
| Teilnahme nur für Basketball Abteilungsmitglieder möglich! | 18:00 Uhr | Basketball Zoom Training der U 14 männlich | 60 Min. | Eduardo | zoom | Bei Interesse bitte bei Eduardo melden: eduardo.borinski@tsvgruenwald-basketball.de |

| | | | | | | |
|---|-----------|---|---------|----------------------|---|---|
| Teilnahme nur für Basketball Abteilungs- mitglieder möglich! | 18:30 Uhr | Basketball Zoom Training der U 16/U18 männlich | 60 Min. | Sebastian, Andrew | zoom | Bei Interesse bitte bei Sebastian melden: sebastian.klinger@tsvgruenwald- basketball.de |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich! | 18:45 Uhr | Energy Stretch | 45 Min. | Gabriella | zoom Meeting-ID: 831 0414 5796 Kenncode: 227415 | https://us02web.zoom.us/j/83104145796?pwd=eXVCMThNOXJwUEJHUXVtUEF3NEl4dz09 |
| Teilnahme nur für Yoga Abteilungs- mitglieder möglich! | 19:00 Uhr | Yoga | 60 Min. | Andrea | Microsoft Teams | Bei Interesse bitte bei Andrea Gregori melden: andrea.gregori@tsv-gruenwald.de |

Donnerstag 06.05.2021

| Kategorie | Uhrzeit | Kursname | Dauer | TrainerIn | Online Plattform | Kontakt/Zuganglink |
|--|-----------|---|---------|-----------|---|---|
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich! | 09:00 Uhr | <i>Pilates für Einsteiger</i> | 45 Min. | Claudia | zoom Meeting-ID: 824 4921 4452 Kenncode: 221590 | https://us02web.zoom.us/j/82449214452?pwd=Q0s1cGh0Umcrak85emRLV2lTVGx4dz09 |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich! | 16:30 Uhr | <i>Eiskunstlauf OFF-ICE</i> Pirouetten Beginner für Kinder und Jugendliche | 60 Min. | Nadine | zoom | Bei Interesse bitte bei Nadine unter nadine.vaksic@tsv-gruenwald.de melden. Nadine übersendet den zoom Link und gibt Hinweise zum Training. Viel Spaß! |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich! | 17:00 Uhr | Athletic Training für Jugendliche Jahrgang 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! | 17:30 Uhr | <i>Eiskunstlauf OFF-ICE</i> Pirouetten Fortgeschrittene für Kinder und Jugendliche | 60 Min. | Nadine | zoom | Bei Interesse bitte bei Nadine unter nadine.vaksic@tsv-gruenwald.de melden. Nadine übersendet den zoom Link und gibt Hinweise zum Training. Viel Spaß! |
| Teilnahme nur für Karate Abteilungsmitglieder möglich! | 17:30 Uhr | Karatetraining für Jugendliche und Kinder | 45 Min. | Stephan | zoom Meeting ID: 928 7076 6751 Passcode: 276882 | https://zoom.us/j/92870766751?pwd=K1VmUVp0c0RkS3dVBFNGdkVFVHNIQT09 |

| | | | | | | |
|--|-----------|---|---------|----------------------|---|---|
| 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! | 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 nur für Fußball Abteilungsmitglieder möglich! | 18:00 Uhr | Fußball A/B Jugend (Bitte immer mit vollem Vor- und Nachnamen bei zoom einwählen!) Trainingstools: 3 Tennisbälle, 5 Markierungen (z.B. Socken), normaler Ball (gerne auch Handgröße), Couch Kissen, Stuhl oder Box | 45 Min. | Martin | zoom Meeting-ID: 857 4402 2663 Kenncode: 473456 | https://us02web.zoom.us/j/85744022663?pwd=V3hZNHdSVVNpeHZaVm40a0xxSGdJUT09 |
| Teilnahme nur für Basketball Abteilungsmitglieder möglich! | 18:00 Uhr | Basketball Zoom Training der U 12 weiblich/männlich | 60 Min. | Geli | zoom | Bei Interesse bitte bei Geli melden: geli.filser@tsvgruenwald-basketball.de |
| Teilnahme nur für Basketball Abteilungsmitglieder möglich! | 18:30 Uhr | Basketball Zoom Training der U 16/U18 männlich | 60 Min. | Sebastian, Andrew | zoom | Bei Interesse bitte bei Sebastian melden: sebastian.klinger@tsvgruenwald-basketball.de |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich! | 18:30 Uhr | Whole Body Workout | 60 Min. | Andrea | zoom Meeting ID: 810 6554 0385 Passcode: workout | https://us02web.zoom.us/j/81065540385?pwd=enl1dIFDdkY0U1hMYVn6QXlySEhEdz09 |

| | | | | | | |
|--|------------------|--|----------------|---------------|--|--|
| <p>Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!</p> | <p>19:00 Uhr</p> | <p>Eiskunstlauf OFF-ICE Training für Erwachsene</p> | <p>60 Min.</p> | <p>Nadine</p> | <p>zoom</p> | <p>Bei Interesse bitte bei Nadine unter nadine.vaksic@tsv-gruenwald.de melden. Nadine übersendet den zoom Link und gibt Hinweise zum Training. Viel Spaß!</p> |
| <p>Teilnahme nur für Karate Abteilungs- mitglieder möglich!</p> | <p>19:15 Uhr</p> | <p>Karatetraining für Erwachsene</p> | <p>45 Min.</p> | <p>Peter</p> | <p>zoom Meeting ID: 928 7076 6751 Passcode: 276882</p> | <p>https://zoom.us/j/92870766751?pwd=K1VmUVp0c0RkS3dBFNGdkVFVHNIQT09</p> |

| Freitag 07.05.2021 | | | | | | |
|--|----------------|-------------------------------|--------------|------------------|---|--|
| 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! | 9:00 Uhr | Fitness Gym | 60 Min. | Ingrid | zoom Meeting-ID: 871 4142 0187 Kenncode: 577158 | https://us02web.zoom.us/j/87141420187?pwd=WUo4NWYrL1hXNXc1RjhmRWRkVjZRdz09 |
| 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! | 18:00 Uhr | Qi Gong | 45 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! | 18:45 Uhr | TABATA | 45 Min. | Gabriella | zoom Meeting-ID: 828 2830 3621 Kenncode: 303353 | https://us02web.zoom.us/j/82828303621?pwd=WUVtOTA2VWYxRUl5a1MrSVJObFhSdz09 |

| <u>Samstag 08.05.2021</u> | | | | | | |
|---|----------------|--|--------------|------------------|---|---|
| Kategorie | Uhrzeit | Kursname | Dauer | TrainerIn | Online Plattform | Kontakt/Zugangslink |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich! | 10:00 Uhr | Mobility | 45 Min. | Gabriella | zoom Meeting-ID: 832 9755 4871 Kenncode: 370437 | https://us02web.zoom.us/j/83297554871?pwd=bXhocThCeHVEcWM3by9hZXNPTkVXZz09 |
| Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich! | 10:45 Uhr | Samstags-Zirkel mit dem Theraband | 45 Min. | Gabriella | zoom Meeting-ID: 863 0338 0785 Kenncode: 672446 | https://us02web.zoom.us/j/86303380785?pwd=aUgveS90UThsbENGclhyTUI5aXh4UT09 |