



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

Telefon: 089-6414270

## Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V. (Montag 03.05.2021 - Sonntag 09.05.2021)

<b>Montag 03.05.2021</b>						
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 <b>nadine.vaksic@tsv-gruenwald.de</b> 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	<a href="https://us02web.zoom.us/j/82679227634?pwd=UU9CLzVKdzFUyWpMUVh1SHFaMU9uQT09">https://us02web.zoom.us/j/82679227634?pwd=UU9CLzVKdzFUyWpMUVh1SHFaMU9uQT09</a>

<p><b>Teilnahme nur für Fußball Abteilungsmitglieder möglich!</b></p>	<p>18:00 Uhr</p>	<p><b>Fußball A/B Jugend</b>          ( 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><a href="https://us02web.zoom.us/j/85744022663?pwd=V3hZNHdSVVNpeHZaVm40a0xxSGdJUT09">https://us02web.zoom.us/j/85744022663?pwd=V3hZNHdSVVNpeHZaVm40a0xxSGdJUT09</a></p>
<p><b>Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!</b></p>	<p>18:45 Uhr</p>	<p><b>Bauch, Beine, Po</b></p>	<p>45 Min.</p>	<p>Gabriella</p>	<p>zoom          Meeting-ID:          880 7542 4327          Kenncode:          583310</p>	<p><a href="https://us02web.zoom.us/j/88075424327?pwd=NGRtdVQveEVXbXhxeXVHeWZObElxUT09">https://us02web.zoom.us/j/88075424327?pwd=NGRtdVQveEVXbXhxeXVHeWZObElxUT09</a></p>
<p><b>Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!</b></p>	<p>19:00 Uhr</p>	<p><b>Zumba</b></p>	<p>60 Min.</p>	<p>Andrea</p>	<p>zoom          Meeting ID:          840 8568 6089          Passcode:          dance</p>	<p><a href="https://us02web.zoom.us/j/84085686089?pwd=c1o2dThJRDQyU2pxbjFiOUFPYW1KZz09">https://us02web.zoom.us/j/84085686089?pwd=c1o2dThJRDQyU2pxbjFiOUFPYW1KZz09</a></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	<a href="https://us02web.zoom.us/j/89887121885?pwd=MmFvMDlXS2ErZzBINGFVZldkQm5pdz09">https://us02web.zoom.us/j/89887121885?pwd=MmFvMDlXS2ErZzBINGFVZldkQm5pdz09</a>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Rückengymnastik	60 Min.	Erik	zoom Meeting-ID: 815 3006 5656 Kenncode: 887528	<a href="https://us02web.zoom.us/j/81530065656?pwd=QzZKazZYVEVvc1lqUnh1SHN1M2ZLUT09">https://us02web.zoom.us/j/81530065656?pwd=QzZKazZYVEVvc1lqUnh1SHN1M2ZLUT09</a>
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	<a href="https://us02web.zoom.us/j/81155751330?pwd=Y2dXaCt1OGFIV1JHeERscGRHVXU2Zz09">https://us02web.zoom.us/j/81155751330?pwd=Y2dXaCt1OGFIV1JHeERscGRHVXU2Zz09</a>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	20:00 Uhr	Workout Explosion	60 Min.	Claudia	zoom Meeting ID: 896 5834 5036 Passcode: 565741	<a href="https://us02web.zoom.us/j/89658345036?pwd=RHplMElrVnRORlVNWjEraDNHTFVRUT09">https://us02web.zoom.us/j/89658345036?pwd=RHplMElrVnRORlVNWjEraDNHTFVRUT09</a>

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

<b>Teilnahme nur für Basketball Abteilungs- mitglieder möglich!</b>	18:30 Uhr	<b>Basketball Zoom Training der U 16/U18 männlich</b>	60 Min.	Sebastian, Andrew	zoom	Bei Interesse bitte bei Sebastian melden: sebastian.klinger@tsvgruenwald- basketball.de
<b>Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!</b>	18:45 Uhr	<b>Energy Stretch</b>	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 831 0414 5796 Kenncode: 227415	<a href="https://us02web.zoom.us/j/83104145796?pwd=eXVCMThNOXJwUEJHUXVtUEF3NEl4dz09">https://us02web.zoom.us/j/83104145796?pwd=eXVCMThNOXJwUEJHUXVtUEF3NEl4dz09</a>
<b>Teilnahme nur für Yoga Abteilungs- mitglieder möglich!</b>	19:00 Uhr	<b>Yoga</b>	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/Zugangslink
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	<a href="https://us02web.zoom.us/j/82449214452?pwd=Q0s1cGh0Umcrak85emRLV2lTVGx4dz09">https://us02web.zoom.us/j/82449214452?pwd=Q0s1cGh0Umcrak85emRLV2lTVGx4dz09</a>
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 <b>nadine.vaksic@tsv-gruenwald.de</b> melden. Nadine übersendet den zoom Link und gibt Hinweise zum Training. Viel Spaß!
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	17:00 Uhr	<b>Athletic Training für Jugendliche</b> Jahrgang 2007 - 2009	60 Min.	Dani	zoom Meeting-ID: 828 5637 8255 Kenncode: 847494	<a href="https://us02web.zoom.us/j/82856378255?pwd=YVp5eGpPS0QwRjFmNm9LK0hsaTRWZz09">https://us02web.zoom.us/j/82856378255?pwd=YVp5eGpPS0QwRjFmNm9LK0hsaTRWZz09</a>
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 <b>nadine.vaksic@tsv-gruenwald.de</b> melden. Nadine übersendet den zoom Link und gibt Hinweise zum Training. Viel Spaß!
Teilnahme nur für Karate Abteilungsmitglieder möglich!	17:30 Uhr	<b>Karatetraining für Jugendliche und Kinder</b>	45 Min.	Stephan	zoom Meeting ID: 928 7076 6751 Passcode: 276882	<a href="https://zoom.us/j/92870766751?pwd=K1VmUVp0c0RkS3dVBFNGdkVFVHNIQT09">https://zoom.us/j/92870766751?pwd=K1VmUVp0c0RkS3dVBFNGdkVFVHNIQT09</a>

Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	17:45 Uhr	<b>Bewegter Rücken</b>	60 Min.	Jasmin	zoom Meeting-ID: 819 4566 1807 Kenncode: 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!	18:00 Uhr	<b>Athletic Training für Jugendliche</b> Jahrgang 2004 - 2006	60 Min.	Dani	zoom Meeting-ID: 818 0563 7419 Kenncode: 625292	<a href="https://us02web.zoom.us/j/81805637419?pwd=THNVbExKR1FUN2ZpVWhqVEJoekZvZz09">https://us02web.zoom.us/j/81805637419?pwd=THNVbExKR1FUN2ZpVWhqVEJoekZvZz09</a>
Teilnahme nur für Fußball Abteilungsmitglieder möglich!	18:00 Uhr	<b>Fußball A/B Jugend</b> ( 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	<a href="https://us02web.zoom.us/j/85744022663?pwd=V3hZNHdSVVNpeHZaVm40a0xxSGdJUT09">https://us02web.zoom.us/j/85744022663?pwd=V3hZNHdSVVNpeHZaVm40a0xxSGdJUT09</a>
Teilnahme nur für Basketball Abteilungsmitglieder möglich!	18:00 Uhr	<b>Basketball Zoom Training der U 12 weiblich/männlich</b>	60 Min.	Geli	zoom	Bei Interesse bitte bei Geli melden: <a href="mailto:geli.filser@tsvgruenwald-basketball.de">geli.filser@tsvgruenwald-basketball.de</a>
Teilnahme nur für Basketball Abteilungsmitglieder möglich!	18:30 Uhr	<b>Basketball Zoom Training der U 16/U18 männlich</b>	60 Min.	Sebastian, Andrew	zoom	Bei Interesse bitte bei Sebastian melden: <a href="mailto:sebastian.klinger@tsvgruenwald-basketball.de">sebastian.klinger@tsvgruenwald-basketball.de</a>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:30 Uhr	<b>Whole Body Workout</b>	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 810 6554 0385 Passcode: workout	<a href="https://us02web.zoom.us/j/81065540385?pwd=enl1dFDdkY0U1hMYVn6QXlySEhEdz09">https://us02web.zoom.us/j/81065540385?pwd=enl1dFDdkY0U1hMYVn6QXlySEhEdz09</a>



Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:50 Uhr	Stretching	30 Min.	Jasmin	zoom Meeting-ID: 879 1080 3714 Kenncode: iF5Thn	<a href="https://us02web.zoom.us/j/87910803714?pwd=cGNibzZ1dUdJa1ZuUm9VNkeE2S3E3UT09">https://us02web.zoom.us/j/87910803714?pwd=cGNibzZ1dUdJa1ZuUm9VNkeE2S3E3UT09</a>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	<i>Eiskunstlauf OFF-ICE</i> Training für Erwachsene	60 Min.	Nadine	zoom	Bei Interesse bitte bei Nadine unter <b>nadine.vaksic@tsv-gruenwald.de</b> melden. Nadine übersendet den zoom Link und gibt Hinweise zum Training. Viel Spaß!
Teilnahme nur für Karate Abteilungs- mitglieder möglich!	19:15 Uhr	Karatetraining für Erwachsene	45 Min.	Peter	zoom Meeting ID: 928 7076 6751 Passcode: 276882	<a href="https://zoom.us/j/92870766751?pwd=K1VmUVp0c0RkS3dBVFNGdkVfVHNIQT09">https://zoom.us/j/92870766751?pwd=K1VmUVp0c0RkS3dBVFNGdkVfVHNIQT09</a>

<b>Freitag 07.05.2021</b>						
<b>Kategorie</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursname</b>	<b>Dauer</b>	<b>TrainerIn</b>	<b>Online Plattform</b>	<b>Kontakt</b>
<b>Teilnahme nur für Yoga Abteilungs- mitglieder möglich!</b>	09:00 Uhr	<b>Yoga</b>	75 Min.	Claudia	zoom	Bei Interesse bitte bei Andrea Gregori melden: andrea.gregori@tsv-gruenwald.de
<b>Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!</b>	9:00 Uhr	<b>Fitness Gym</b>	60 Min.	Ingrid	zoom Meeting-ID: 871 4142 0187 Kenncode: 577158	<a href="https://us02web.zoom.us/j/87141420187?pwd=WUo4NWYrL1hXNXc1RjhmRWRkVjZRdz09">https://us02web.zoom.us/j/87141420187?pwd=WUo4NWYrL1hXNXc1RjhmRWRkVjZRdz09</a>
<b>Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!</b>	9:30 Uhr	<b>Ganzkörpertraining 50+</b>	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.
<b>Teilnahme nur für Qi Gong Abteilungs- mitglieder möglich!</b>	18:00 Uhr	<b>Qi Gong</b>	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.
<b>Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!</b>	18:45 Uhr	<b>TABATA</b>	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 828 2830 3621 Kenncode: 303353	<a href="https://us02web.zoom.us/j/82828303621?pwd=WUVtOTA2VVYxRUl5a1MrSVJObFhSdz09">https://us02web.zoom.us/j/82828303621?pwd=WUVtOTA2VVYxRUl5a1MrSVJObFhSdz09</a>

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