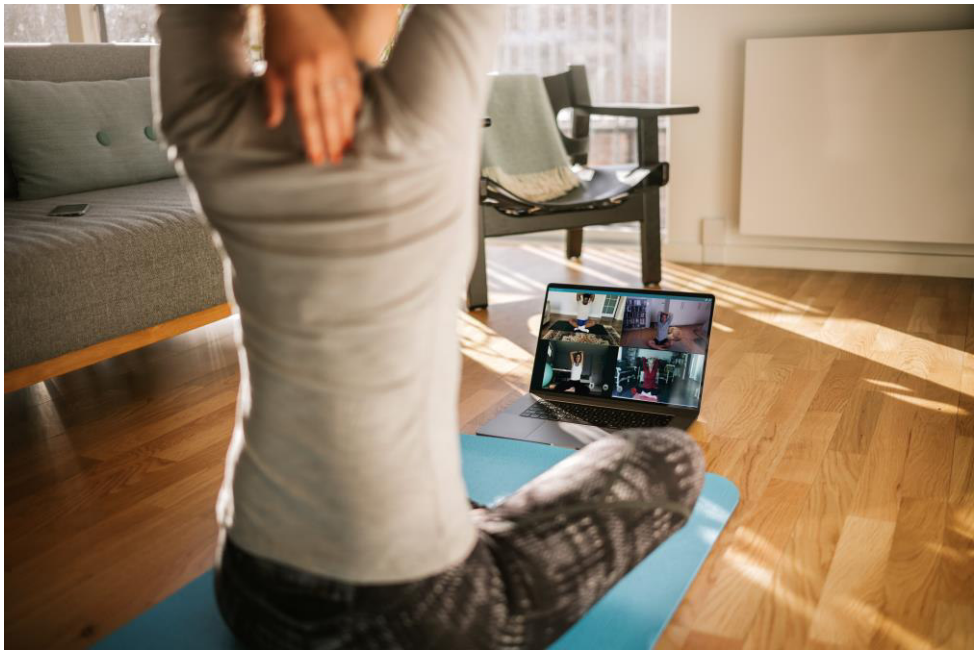

ONLINE LIVE TRAINING
(14.06.21 – 20.06.21)

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 14.06.2021 - Sonntag 20.06.2021)

Montag 14.06.2021						
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 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!	10:00 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!	19:00 Uhr	**Zumba**	60 Min.	Andrea	*zoom Meeting ID: 894 6962 6735 Passcode: dance*	https://us02web.zoom.us/j/89469626735?pwd=L1k3ZkRHMFRrVEJEK0ZWaERuWE5RUT09

Dienstag 15.06.2021						
Kategorie	**Uhrzeit**	**Kursname**	**Dauer**	**TrainerIn**	**Online Plattform**	**Kontakt/Zugangslink**
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 für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	**Intervall Zirkel**	45 Min.	Gabriella	*zoom Meeting-ID: 897 6534 2522 Kenncode: 052131*	https://us02web.zoom.us/j/89765342522?pwd=NkFheGV6ajZqeTNrNWdQc0NDTU0zQT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:45 Uhr	**Flacher Bauch**	45 Min.	Gabriella	*zoom Meeting-ID: 835 7090 5348 Kenncode: 551522*	https://us02web.zoom.us/j/83570905348?pwd=d2g5N1FNWnZzMEdxUjdlR3B2NktQdz09

Mittwoch 16.06.2021						
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!	18:00 Uhr	**Slider Fit**	45 Min.	Gabriella	*zoom Meeting-ID: 822 3775 4969 Kenncode: 544394*	https://us02web.zoom.us/j/82237754969?pwd=WGdrOTJBd1Rpc2ZVRkZpT1ZxRUVuUT09
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 17.06.2021						
Kategorie	**Uhrzeit**	**Kursname**	**Dauer**	**TrainerIn**	**Online Plattform**	**Kontakt/Zugangslink**
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	16:30 Uhr	***Eiskunstlauf OFF-ICE*** 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!	17:30 Uhr	***Eiskunstlauf OFF-ICE*** 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 für alle TSV Mitglieder möglich!	18:30 Uhr	**Whole Body Workout**	60 Min.	Andrea	*zoom* Meeting ID: 880 4413 9827 Passcode: power	https://us02web.zoom.us/j/88044139827?pwd=YU1IcCtwRjlOMnlIY001STU0dE9jQT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	***Eiskunstlauf OFF-ICE*** Training für Erwachsene	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!

Freitag 18.06.2021						
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!	9:30 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!	18:00 Uhr	**Strength & Athletic**	45 Min.	Gabriella	*zoom Meeting-ID: 893 9840 7278 Kenncode: 346349*	https://us02web.zoom.us/j/89398407278?pwd=SnhKRkhUb1RiZ3ErK0x1MjNUZmEvdz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:45 Uhr	**Gut gedehnt**	45 Min.	Gabriella	*zoom Meeting-ID: 885 3979 1215 Kenncode: 284889*	https://us02web.zoom.us/j/88539791215?pwd=cTdkeXFNbDJuWWc5L05Vd3RCSnZ5QT09

Samstag 19.06.2021						
Kategorie	**Uhrzeit**	**Kursname**	**Dauer**	**TrainerIn**	**Online Plattform**	**Kontakt/Zugangslink**
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	10:00 Uhr	**Pilates Flow**	45 Min.	Gabriella	*zoom* Meeting-ID: 823 8309 9962 Kenncode: 837573	https://us02web.zoom.us/j/82383099962?pwd=b1c4WlpYNmw0bGRhNjQyYkFjSkxhQT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	10:45 Uhr	**High Intensity Training**	45 Min.	Gabriella	*zoom* Meeting-ID: 833 3209 8428 Kenncode: 507431	https://us02web.zoom.us/j/83332098428?pwd=eTliLzNZMitvdGlEVTBaOEpzMXRLUT09