



ONLINE LIVE TRAINING

(15.11.21 – 21.11.21)

Liebes Vereinsmitglied,

auf unserer Website „Sport daheim | Digitales Sportangebot“ findest Du immer den aktuellen Online Live Trainingsplan. 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 15.11.2021 - Sonntag 21.11.2021)

<u>Montag 15.11.2021</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugang
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	10:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+ (mit Flexibar/Deuser Schwingstange)	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!	19:00 Uhr	Zumba	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 847 5899 4244 Passcode: showtime	https://us02web.zoom.us/j/84758994244?pwd=RERoKzhCQUdpZ0Q0QTBLSEJ5MU1TQT09

<u>Dienstag 16.11.2021</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Slider Fit	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 853 0702 9545 Kenncode: 212049	https://us02web.zoom.us/j/85307029545?pwd=bW1iMkptWFZZZGxxYUtOZFBUZkNSUT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:45 Uhr	Mobility & Stretch	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 846 8255 6496 Kenncode: 370036	https://us02web.zoom.us/j/84682556496?pwd=a0NzTFhpMGZWNmFYby9nSWNiYkdCdz09

<u>Mittwoch 17.11.2021</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	10:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+ (ohne Geräte)	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	Cardio Zirkel	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 889 8270 5245 Kenncode: 629032	https://us02web.zoom.us/j/88982705245?pwd=dTVkNTArMUgwQ1p6Wkk5MFh2Wm5xZz09

Donnerstag 18.11.2021						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	17:30 Uhr	Rückenfit	60 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 870 6180 3334 Kenncode: 257088	https://us02web.zoom.us/j/87061803334?pwd=b2ZvMjBoc0JxdVgzTmNEaXpjd0hwUT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:30 Uhr	Whole Body Workout	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 872 9000 2114 Passcode: workouts	https://us02web.zoom.us/j/87290002114?pwd=RGpLQ05XdUtKRXBHcXVEVnV3Q2ZYUT09

Freitag 19.11.2021						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	9:30 Uhr	Ganzkörpertraining mit Pilates Ball	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!	18:15 Uhr	High Intensity Training	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 872 3134 0994 Kenncode: 892836	https://us02web.zoom.us/j/87231340994?pwd=L3JydzdBZkViUXJ1R0FYZ3BGUjkyUT09