



# ONLINE LIVE TRAINING

## (22.11.21 – 28.11.21)

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

Telefon: 089-6414270

## Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V. (Montag 22.11.2021 - Sonntag 28.11.2021)

<b>Montag 22.11.2021</b>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugang
<b>Teilnahme nur für Qi Gong Abteilungs- mitglieder möglich!</b>	09:45 Uhr	<b>Qi Gong</b>	60 Min.	Sabine	zoom Meeting-ID: 793 8485 9533 Kenncode: 8Tph2z	<a href="https://us02web.zoom.us/j/79384859533?pwd=a2dUWDlqdkxJYW9KcW1KMMDM0Vzd4UT09">https://us02web.zoom.us/j/79384859533?pwd=a2dUWDlqdkxJYW9KcW1KMMDM0Vzd4UT09</a>
<b>Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!</b>	10:30 Uhr	<b>Ganzkörpertraining 50+ (mit Flexibar/Deuser Schwingstange)</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 für alle TSV Mitglieder möglich!</b>	19:00 Uhr	<b>Zumba</b>	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 844 4738 9198 Passcode: 130153	<a href="https://us02web.zoom.us/j/84447389198?pwd=b3ZtMFZONGJ5N1ZMQkg2bFJpTVh1QT09">https://us02web.zoom.us/j/84447389198?pwd=b3ZtMFZONGJ5N1ZMQkg2bFJpTVh1QT09</a>

<b><u>Dienstag 23.11.2021</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>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Athletic Moves	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 875 4668 7838 Kenncode: 633357	<a href="https://us02web.zoom.us/j/87546687838?pwd=R2pFRXpEczd4WGNBZE1EeENZeWxTdZ09">https://us02web.zoom.us/j/87546687838?pwd=R2pFRXpEczd4WGNBZE1EeENZeWxTdZ09</a>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:45 Uhr	Stretch & Relax	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 814 9540 1365 Kenncode: 803740	<a href="https://us02web.zoom.us/j/81495401365?pwd=OW9uWjFZRGVlbFFrdURRVVNYR096UT09">https://us02web.zoom.us/j/81495401365?pwd=OW9uWjFZRGVlbFFrdURRVVNYR096UT09</a>

<b><u>Mittwoch 24.11.2021</u></b>						
<b>Kategorie</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursname</b>	<b>Dauer</b>	<b>TrainerIn</b>	<b>Online Plattform</b>	<b>Kontakt</b>
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!	17:45 Uhr	Kraft & Cardio Zirkel	60 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 817 7648 3363 Kenncode: 223832	<a href="https://us02web.zoom.us/j/81776483363?pwd=aXFWcTdxYlgvSDFyVGVwd0k3SjJQUt09">https://us02web.zoom.us/j/81776483363?pwd=aXFWcTdxYlgvSDFyVGVwd0k3SjJQUt09</a>

<b>Donnerstag 25.11.2021</b>						
<b>Kategorie</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursname</b>	<b>Dauer</b>	<b>TrainerIn</b>	<b>Online Plattform</b>	<b>Kontakt/Zugangslink</b>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	09:45 Uhr	Gymnastik 60+ Fit in den Tag	60 Min.	Sabine	zoom Meeting-ID: 869 4185 9214 Kenncode: 055744	<a href="https://us02web.zoom.us/j/86941859214?pwd=LzJYRXV5ejRXL0VYnVYKzVVdW1hQT09">https://us02web.zoom.us/j/86941859214?pwd=LzJYRXV5ejRXL0VYnVYKzVVdW1hQT09</a>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	17:30 Uhr	Rücken Training mit dem Pezziball	60 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 848 1058 7714 Kenncode: 705291	<a href="https://us02web.zoom.us/j/84810587714?pwd=QW44dDhtRIA2UXFDMk1wc0R0U2ppUT09">https://us02web.zoom.us/j/84810587714?pwd=QW44dDhtRIA2UXFDMk1wc0R0U2ppUT09</a>
Teilnahme nur für Qi Gong Abteilungsmitglieder möglich!	18:00 Uhr	Qi Gong	60 Min.	Sabine	zoom Meeting-ID: 714 7724 5276 Kenncode: 2FMZfE	<a href="https://us02web.zoom.us/j/71477245276?pwd=eGlqeJZTVGNhNERheHFuM0ladXhtZz09">https://us02web.zoom.us/j/71477245276?pwd=eGlqeJZTVGNhNERheHFuM0ladXhtZz09</a>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:30 Uhr	Whole Body Workout	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 858 7604 0953 Passcode: 089	<a href="https://us02web.zoom.us/j/85876040953?pwd=ZldnaTdRanR2Qk1SRjlyazhTRlVpdz09">https://us02web.zoom.us/j/85876040953?pwd=ZldnaTdRanR2Qk1SRjlyazhTRlVpdz09</a>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Wellness am Abend (Yin Yoga, Qi Gong, Atemmeditation)	60 Min.	Sabine	zoom Meeting-ID: 759 2099 0398 Kenncode: 6LDUOG	<a href="https://us02web.zoom.us/j/75920990398?pwd=TzdPRtIDS0NVNWVlbdZGOW56em9JUT09">https://us02web.zoom.us/j/75920990398?pwd=TzdPRtIDS0NVNWVlbdZGOW56em9JUT09</a>

<b><u>Freitag 26.11.2021</u></b>						
<b>Kategorie</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursname</b>	<b>Dauer</b>	<b>TrainerIn</b>	<b>Online Plattform</b>	<b>Kontakt</b>
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!	17:00 Uhr	Pilates	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 816 5209 8796 Kenncode: 149567	<a href="https://us02web.zoom.us/j/81652098796?pwd=b1p5S1VmT3RXdDZ4SXVKYXFOT003UT09">https://us02web.zoom.us/j/81652098796?pwd=b1p5S1VmT3RXdDZ4SXVKYXFOT003UT09</a>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	17:45 Uhr	Fit Burner	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 815 9408 9025 Kenncode: 073048	<a href="https://us02web.zoom.us/j/81594089025?pwd=SGdac051bll5Nm56VjdWWGh5NnFHQT09">https://us02web.zoom.us/j/81594089025?pwd=SGdac051bll5Nm56VjdWWGh5NnFHQT09</a>

<b><u>Samstag 27.11.2021</u></b>						
<b>Kategorie</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursname</b>	<b>Dauer</b>	<b>TrainerIn</b>	<b>Online Plattform</b>	<b>Kontakt/Zuganglink</b>
<b>Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!</b>	10:00 Uhr	<b>Wellness am Morgen (Yin Yoga, Qi Gong, Atemmeditation)</b>	60 Min.	Sabine	<i>zoom</i> <i>Meeting-ID:</i> <i>753 1951 6700</i> <i>Kenncode:</i> <i>7WdyHG</i>	<a href="https://us02web.zoom.us/j/75319516700?pwd=SINVbkROeTRUYkxhQ0IQNDMwdTV5dz09">https://us02web.zoom.us/j/75319516700?pwd=SINVbkROeTRUYkxhQ0IQNDMwdTV5dz09</a>