



ONLINE LIVE TRAINING (10.01.22 – 16.01.22)

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 10.01.2022 - Sonntag 16.01.2022)

Montag 10.01.2022						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugang
Teilnahme nur für Qi Gong Abteilungs- mitglieder möglich!	09:45 Uhr	Qi Gong	60 Min.	Sabine	zoom Meeting-ID: 793 8485 9533 Kenncode: 8Tph2z	https://us02web.zoom.us/j/79384859533?pwd=a2dUWDlqdkxJYW9KcW1KMMDM0Vzd4UT09
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	Oberkörpertraining mit kleinen Gewichten	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 890 0239 1212 Kenncode: 496327	https://us02web.zoom.us/j/89002391212?pwd=OGhxc2FXQ0JMNnVaRDdMM0Q1ajNkZz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Zumba	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 827 8170 7932 Passcode: 2022	https://us02web.zoom.us/j/82781707932?pwd=cXc5OUhpWHo0S01XSTFJbFYrUkhTUT09

<u>Dienstag 11.01.2022</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Gute Vorsätze für 2022 Intervall Training	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 880 4005 5986 Kenncode: 283932	https://us02web.zoom.us/j/88040055986?pwd=V2VBWjVZc1FkRWwwMzJ3SnQ1cVBBQT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:45 Uhr	Faszien & Stretch	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 820 1787 2453 Kenncode: 477000	https://us02web.zoom.us/j/82017872453?pwd=WFVIYTBzdW1ZTzZ1d05rci9mdHRPQT09
Teilnahme nur für Yoga Abteilungs- mitglieder möglich!	20:00 Uhr	Yippie Yoga All Level	75 Min.	Anki	zoom Meeting-ID: 879 8062 8548 Kenncode: 251692	https://us02web.zoom.us/j/87980628548?pwd=QThqb0VDNU1vcXQzbUc4TnE3WHBRZz09

<u>Mittwoch 12.01.2022</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	Weniger Bauch & bewegliche Hüfte	45 Min.	Gabriella	zoom <i>Meeting-ID:</i> 836 1645 6172 <i>Kenncode:</i> 367012	https://us02web.zoom.us/j/83616456172?pwd=K0JoSUxCUjZzRmFMckxxQWxCWmVTUT09
Teilnahme nur für Yoga Abteilungsmitglieder möglich!	19:00 Uhr	Yoga	60 Min.	Andrea	Microsoft Teams	https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_YjMwN2MyZWUtYmQyNS00N2ZmLWFmYWItYmQ1MGRIMTIkNTE5%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22ec1ca250-c234-4d56-a76b-7dfb9eee0c46%22%2c%22Oid%22%3a%2283360c74-a368-458e-9fc1-01c2a93d9f2a%22%7d

Donnerstag 13.01.2022						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
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	https://us02web.zoom.us/j/86941859214?pwd=LzJYRXV5ejRXL0VTYnVYKzVVdW1hQT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	17:30 Uhr	Pilates Balance	60 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 820 8039 7040 Kenncode: 690765	https://us02web.zoom.us/j/82080397040?pwd=dzFjWEc4cHg3ck8wNllnNWxPRGFwQTO9
Teilnahme nur für Qi Gong Abteilungsmitglieder möglich!	18:00 Uhr	Qi Gong	60 Min.	Sabine	zoom Meeting-ID: 714 7724 5276 Kenncode: 2FMZfE	https://us02web.zoom.us/j/71477245276?pwd=eGlqeJZTVGNhNERheHFuM0ladXhtZz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:30 Uhr	Whole Body Workout	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 843 0752 0309 Passcode: 12345	https://us02web.zoom.us/j/84307520309?pwd=Y2R1MGM3ZW8yeWdGV1c2SUNzaHk2QT09
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	https://us02web.zoom.us/j/75920990398?pwd=TzdPRtIDS0NVNWVlbdZGOW56em9JUT09

Freitag 14.01.2022						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt
Teilnahme nur für Yoga Abteilungs- mitglieder möglich!	9:00 Uhr	Yoga	75 Min.	Claudia	zoom Meeting-ID: 167 172 401 Kenncode: 257668	https://us02web.zoom.us/j/167172401?pwd=YlVJZldXYitzditTaFpiM0ptMS9RZz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	10:30 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!	17:30 Uhr	WinterFit mit dem Stuhl	60 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 815 6474 2143 Kenncode: 020633	https://us02web.zoom.us/j/81564742143?pwd=TGJPUjJGUkg5YWtpenhYQVJ1WHhDQT09

Samstag 15.01.2022						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	10:00 Uhr	Wellness am Morgen (Yin Yoga, Qi Gong, Atemmeditation)	60 Min.	Sabine	zoom Meeting-ID: 753 1951 6700 Kenncode: 7WdyHG	https://us02web.zoom.us/j/75319516700?pwd=SINVbkROeTRUYkxhQ0IQNDMwdTV5dz09