



ONLINE LIVE TRAINING (17.01.22 – 23.01.22)

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 17.01.2022 - Sonntag 23.01.2022)

<u>Montag 17.01.2022</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	Functional Flow	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 817 7164 2309 Kenncode: 964224	https://us02web.zoom.us/j/81771642309?pwd=YUdRUUIySHUrOW5iVzFiamk2QXBBUT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Zumba	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 830 4158 8183 Passcode: 872375	https://us02web.zoom.us/j/83041588183?pwd=eWRLY1FrYnpsWDdXamNsR0tNWE4xdz09

<u>Dienstag 18.01.2022</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	BBRP Bauch, Beine, Rücken, Po	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 873 9995 8512 Kenncode: 909627	https://us02web.zoom.us/j/87399958512?pwd=ZjRLVEJSc3JqTjJhQ0h4SSStCdFdxQT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:45 Uhr	Power Stretch	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 892 8717 4184 Kenncode: 127403	https://us02web.zoom.us/j/89287174184?pwd=TLcxK05oOS9lVW5qUWlCSWpSSndoQT09
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 19.01.2022</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	Starker Oberkörper (mit kleinen Gewichten)	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 837 6005 6253 Kenncode: 763210	https://us02web.zoom.us/j/83760056253?pwd=UDBMQS8rbkZkeVphQzBmRFNBcENVdz09

Donnerstag 20.01.2022						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	17:30 Uhr	Mobility	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 883 3424 6957 Kenncode: 949005	https://us02web.zoom.us/j/88334246957?pwd=M2haWmEzZE0wK1dlVzMQQIRGMVBMZz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:30 Uhr	Whole Body Workout	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 810 2737 1343 Passcode: 932724	https://us02web.zoom.us/j/81027371343?pwd=emgvMEhRY1VhK1dVzMQQIRGMVBMZz09

<u>Freitag 21.01.2022</u>						
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	Athletic Moves (Cardio & Kraft)	60 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 829 9437 8359 Kenncode: 276204	https://us02web.zoom.us/j/82994378359?pwd=TjErNk53dHJrT3J1Mm1TNDV6UG9ZQT09

<u>Samstag 22.01.2022</u>						
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