



ONLINE LIVE TRAINING

(24.01.22 – 30.01.22)

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 24.01.2022 - Sonntag 30.01.2022)

<u>Montag 24.01.2022</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	Winter Fit mit Stuhl	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 860 5623 4384 Kenncode: 751593	https://us02web.zoom.us/j/86056234384?pwd=bWR1elp6ckFY5FU5aWY5T1k5ejJDUT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Zumba	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 818 2604 9171 Passcode: 67890	https://us02web.zoom.us/j/81826049171?pwd=cW05TmVCaDlNVU5zNklqVWJdclJHQT09

<u>Dienstag 25.01.2022</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Sportlich Aktiv	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 889 9002 5822 Kenncode: 271737	https://us02web.zoom.us/j/88990025822?pwd=QlJsYk1lSDAwMHlVb2Z09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:45 Uhr	Faszien ausrollen	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 841 0232 5972 Kenncode: 864013	https://us02web.zoom.us/j/84102325972?pwd=OVRjRE03TDVzaHoyUGF0Yi9DanRpUT09
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 26.01.2022</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.

Donnerstag 27.01.2022						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	17:30 Uhr	Pilates	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 896 3419 8590 Kenncode: 898802	https://us02web.zoom.us/j/89634198590?pwd=YkxtdzZuSHplQUtvREVyOEpPZWdnZz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:30 Uhr	Whole Body Workout	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 889 8083 7602 Passcode: 168318	https://us02web.zoom.us/j/88980837602?pwd=WHVNR1RydkNNS3BVZVp1OGU5VEVJUT09

<u>Freitag 28.01.2022</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt
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	Intervall Training	60 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 834 9398 5509 Kenncode: 296302	https://us02web.zoom.us/j/83493985509?pwd=YWpWQmxiZVNzbVI5RHE4YUo3K3lUQT09

<u>Samstag 29.01.2022</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=SINVbkROeTRUYkxhQ0lQNDMwdTV5dz09