



# ONLINE LIVE TRAINING

## (19.09.22 – 25.09.22)

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

Telefon: 089-6414270

## Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V. (Montag 19.09.2022 - Sonntag 25.09.2022)

<b>Montag 19.09.2022</b>						
<b>Kategorie</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursname</b>	<b>Dauer</b>	<b>TrainerIn</b>	<b>Online Plattform</b>	<b>Kontakt/Zugang</b>
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!	18:00 Uhr	Workouts by Andrea	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 860 6184 6437 Passcode: 727039	<a href="https://us02web.zoom.us/j/86061846437?pwd=dlh3NzFybUJlS0h0NE1xdzdYc0pnZz09">https://us02web.zoom.us/j/86061846437?pwd=dlh3NzFybUJlS0h0NE1xdzdYc0pnZz09</a>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Zumba Fitness	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 811 5321 0087 Passcode: 960732	<a href="https://us02web.zoom.us/j/81153210087?pwd=aXJlU1R6NGlOdFN1NzB5V3dDeUNlQT09">https://us02web.zoom.us/j/81153210087?pwd=aXJlU1R6NGlOdFN1NzB5V3dDeUNlQT09</a>

<b><u>Mittwoch 21.09.2022</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!	18:30 Uhr	Cardio Workout	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 876 5627 7179 Kenncode: 755206	<a href="https://us02web.zoom.us/j/87656277179?pwd=K3Y5Kzg4N0NGVDN0TERNSXFIVDZGZz09">https://us02web.zoom.us/j/87656277179?pwd=K3Y5Kzg4N0NGVDN0TERNSXFIVDZGZz09</a>

<b>Donnerstag 22.09.2022</b>						
<b>Kategorie</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursname</b>	<b>Dauer</b>	<b>TrainerIn</b>	<b>Online Plattform</b>	<b>Kontakt/Zugangslink</b>
<b>Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!</b>	18:30 Uhr	<b>Workouts by Andrea</b>	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 847 9869 9667 Passcode: 224332	<a href="https://us02web.zoom.us/j/84798699667?pwd=dVF1c2tseGxGbE5wZFA4em56Njk3dz09">https://us02web.zoom.us/j/84798699667?pwd=dVF1c2tseGxGbE5wZFA4em56Njk3dz09</a>
<b>Teilnahme nur für Yoga Abteilungs- mitglieder möglich!</b>	19:00 Uhr	<b>Yoga</b>	60 Min.	Anki	zoom (einfach auf Link klicken!)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/89038112826?pwd=ZmZBRFppeGpkNDFsa0ZUMVN4WjA3UT09">https://us02web.zoom.us/j/89038112826?pwd=ZmZBRFppeGpkNDFsa0ZUMVN4WjA3UT09</a>

<b><u>Freitag 23.09.2022</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!	09:30 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.

<b><u>Samstag 24.09.2022</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>
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	<a href="https://us02web.zoom.us/j/75319516700?pwd=SINVbkROeTRUYkxhQ0lQNDMwdTV5dz09">https://us02web.zoom.us/j/75319516700?pwd=SINVbkROeTRUYkxhQ0lQNDMwdTV5dz09</a>