



ONLINE LIVE TRAINING

(26.09.22 – 02.10.22)

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 26.09.2022 - Sonntag 02.11.2022)

Montag 26.09.2022						
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!	18:00 Uhr	Workouts by Andrea	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 879 3470 2023 Passcode: 054001	https://us02web.zoom.us/j/87934702023?pwd=YTdJMUhPdFZzVkZYZ2Rpd2hsTktaUT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Zumba Fitness	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 841 4560 3940 Passcode: 819025	https://us02web.zoom.us/j/84145603940?pwd=S0lpeGo0QWVGZFhRdEJlSlyvU3gyZz09

Mittwoch 28.09.2022						
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!	18:30 Uhr	Cardio Workout	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 863 3222 0354 Kenncode: 611513	https://us02web.zoom.us/j/86332220354?pwd=RmhpU3NLK1Uzd1oxV0xJL2lCaTRCUT09

Donnerstag 29.09.2022						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Mobility & Stretch	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 839 2734 0222 Kenncode: 555324	https://us02web.zoom.us/j/83927340222?pwd=ZndlZzBLckhKcFpkeGxIOEtzLy9mUT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:30 Uhr	Workouts by Andrea	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 838 5027 5624 Passcode: 953469	https://us02web.zoom.us/j/83850275624?pwd=UTBqOWpyNEpLdmxMRW02eENTZXREQT09
Teilnahme nur für Yoga Abteilungsmitglieder möglich!	19:00 Uhr	Yoga	60 Min.	Anki	zoom (einfach auf Link klicken!)	https://us02web.zoom.us/j/89038112826?pwd=ZmZBRFppeGpkNDFsa0ZUMVN4WjA3UT09

<u>Freitag 30.09.2022</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt
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.

<u>Samstag 01.10.2022</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zuganglink
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