



ONLINE LIVE TRAINING

(31.10.22 – 06.11.22)

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 31.10.2022 - Sonntag 06.11.2022)

<u>Montag 31.10.2022</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugang
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Workouts by Andrea	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 829 0535 4773 Passcode: 118382	https://us02web.zoom.us/j/82905354773?pwd=WkZBeExhVHNZTHFCTitOS0l6S1Z0QT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Zumba Fitness	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 881 8631 1178 Passcode: 663939	https://us02web.zoom.us/j/88186311178?pwd=NWs4NHdtZDN5QUewM3JSaXYxdE84QT09

<u>Mittwoch 02.11.2022</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.

<u>Donnerstag 03.11.2022</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:30 Uhr	Workouts by Andrea	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 831 0381 4937 Passcode: 468147	https://us02web.zoom.us/j/83103814937?pwd=aVFFU1dRamd0T3RNUXpYSXhraHg5Zz09

<u>Freitag 04.11.2022</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 05.11.2022</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