



# ONLINE LIVE TRAINING

## (14.11.22 – 20.11.22)

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

Telefon: 089-6414270

**Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V.**  
**(Montag 14.11.2022 - Sonntag 20.11.2022)**

<b><u>Montag 14.11.2022</u></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!	18:00 Uhr	Workouts by Andrea	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 899 9780 1210 Passcode: 198214	<a href="https://us02web.zoom.us/j/89997801210?pwd=NFhuOGpGRHdzQ24wSG9CZVRySDhhZz09">https://us02web.zoom.us/j/89997801210?pwd=NFhuOGpGRHdzQ24wSG9CZVRySDhhZz09</a>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Zumba Fitness	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 838 4879 1059 Passcode: 925601	<a href="https://us02web.zoom.us/j/83848791059?pwd=dkZDc1VaakxySi9rRFJOQzNyWUFqQT09">https://us02web.zoom.us/j/83848791059?pwd=dkZDc1VaakxySi9rRFJOQzNyWUFqQT09</a>

<b><u>Mittwoch 16.11.2022</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!	18:00 Uhr	Faszien & Mobility	30 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 826 9661 9867 Kenncode: 875050	<a href="https://us02web.zoom.us/j/82696619867?pwd=TGdZS2FHUy9HMIR3a3h2Q1BSY29Jdz09">https://us02web.zoom.us/j/82696619867?pwd=TGdZS2FHUy9HMIR3a3h2Q1BSY29Jdz09</a>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:30 Uhr	Funktionelles Intervall Training	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 861 2959 5644 Kenncode: 459713	<a href="https://us02web.zoom.us/j/86129595644?pwd=TXRuc0Q4bmRMYjRmWW16QUtKSGo4QT09">https://us02web.zoom.us/j/86129595644?pwd=TXRuc0Q4bmRMYjRmWW16QUtKSGo4QT09</a>

<b><u>Donnerstag 17.11.2022</u></b>						
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: 848 2585 3854 Passcode: 155873	<a href="https://us02web.zoom.us/j/84825853854?pwd=dzJ4STdmTGJjZDRUZTIiVWQrN2lLdz09">https://us02web.zoom.us/j/84825853854?pwd=dzJ4STdmTGJjZDRUZTIiVWQrN2lLdz09</a>

<b><u>Freitag 18.11.2022</u></b>						
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.

<b><u>Samstag 19.11.2022</u></b>						
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	<a href="https://us02web.zoom.us/j/75319516700?pwd=SINVbkROeTRUYkxhQ0lQNDMwdTV5dz09">https://us02web.zoom.us/j/75319516700?pwd=SINVbkROeTRUYkxhQ0lQNDMwdTV5dz09</a>