



ONLINE LIVE TRAINING

(21.11.22 – 27.11.22)

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 21.11.2022 - Sonntag 27.11.2022)

Montag 21.11.2022						
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: 851 5648 0903 Passcode: 813663	https://us02web.zoom.us/j/85156480903?pwd=TUUvNWlBMHJTWWhKNXNLaXJCOWoydz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Zumba Fitness	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 829 9592 2465 Passcode: 037401	https://us02web.zoom.us/j/82995922465?pwd=UIAvV3R6OXcza0pySXZIWEJnbFQ2dz09

<u>Mittwoch 23.11.2022</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.
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:15 Uhr	Bodystyling + Stretch	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 822 9822 4168 Kenncode: 387271	https://us02web.zoom.us/j/82298224168?pwd=UWJ4eUMyYndKY3hFd3FCMElCW1wUT09

Donnerstag 24.11.2022						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Pilates	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 832 0913 0302 Kenncode: 470067	https://us02web.zoom.us/j/83209130302?pwd=dnNrSUhKUWdtWDILYTE5bjlSMjlEUT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:30 Uhr	Workouts by Andrea	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 867 3514 2057 Passcode: 306323	https://us02web.zoom.us/j/86735142057?pwd=ZUFOeHEOWnpWdk0xR21tUkMxYlVwUT09

<u>Freitag 25.11.2022</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 26.11.2022</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