



ONLINE LIVE TRAINING

(13.03.23 – 19.03.23)

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 13.03.2023 - Sonntag 19.03.2023)

Montag 13.03.2023						
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	Easy workouts by Andrea	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 832 2631 4696 Passcode: 161888	https://us02web.zoom.us/j/83226314696?pwd=UFZlVDBFanM4WWdGTGZBZFBuSDNpZz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Zumba Fitness	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 834 2459 1103 Passcode: 371995	https://us02web.zoom.us/j/83424591103?pwd=N051WXdyWEZPTm16M1NuZEtBdFJnQT09

Mittwoch 15.03.2023						
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	Oberkörpertraining mit kleinen Gewichten	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 885 8608 5147 Kenncode: 009962	https://us02web.zoom.us/j/88586085147?pwd=ZDRUOGJsTGp2NVVo2MOVtazZ1c2I3dz09

Donnerstag 16.03.2023						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Faszien Flow	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 857 6126 3610 Kenncode: 285565	https://us02web.zoom.us/j/85761263610?pwd=S2pRUHhIUeVXbXRTc1R2Rklad3BJUT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:45 Uhr	Workouts by Andrea	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 872 2827 7430 Passcode: 556515	https://us02web.zoom.us/j/87228277430?pwd=aDdyVjZZV3Q3dnZyczdYT0F1cnE5QT09

Freitag 17.03.2023						
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.

Samstag 18.03.2023						
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