



# ONLINE LIVE TRAINING

## (20.03.23 – 26.03.23)

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

Telefon: 089-6414270

**Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V.**  
**(Montag 20.03.2023 - Sonntag 26.03.2023)**

<b><u>Montag 20.03.2023</u></b>						
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.

<b><u>Dienstag 21.03.2023</u></b>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugang
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Easy workouts by Andrea	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 836 9437 8877 Passcode: 378141	<a href="https://us02web.zoom.us/j/83694378877?pwd=ZTRmUm1nY2lTR0xPSXJib2NBU3d5QT09">https://us02web.zoom.us/j/83694378877?pwd=ZTRmUm1nY2lTR0xPSXJib2NBU3d5QT09</a>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Zumba Fitness	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 820 7601 7317 Passcode: 307179	<a href="https://us02web.zoom.us/j/82076017317?pwd=d1Q5UVg0NFIGODdKzc0VjgrZHRyZz09">https://us02web.zoom.us/j/82076017317?pwd=d1Q5UVg0NFIGODdKzc0VjgrZHRyZz09</a>

<b>Mittwoch 22.03.2023</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!	18:30 Uhr	BBP & Cardio	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 817 9042 5003 Kenncode: 293253	<a href="https://us02web.zoom.us/j/81790425003?pwd=RTVJSno2M2F4aGMyeFR1T2FnNWEzZz09">https://us02web.zoom.us/j/81790425003?pwd=RTVJSno2M2F4aGMyeFR1T2FnNWEzZz09</a>

<b>Donnerstag 23.03.2023</b>						
<b>Kategorie</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursname</b>	<b>Dauer</b>	<b>TrainerIn</b>	<b>Online Plattform</b>	<b>Kontakt/Zugangslink</b>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Mobility Workout	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 816 1602 1904 Kenncode: 095413	<a href="https://us02web.zoom.us/j/81616021904?pwd=Wk13eHowK2V4OUdaSFJnNFpmZjUwdz09">https://us02web.zoom.us/j/81616021904?pwd=Wk13eHowK2V4OUdaSFJnNFpmZjUwdz09</a>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:45 Uhr	Workouts by Andrea	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 876 9536 1466 Passcode: 722831	<a href="https://us02web.zoom.us/j/87695361466?pwd=WFJSV2Rib3pQWXlrNEgwY29zM2FSQT09">https://us02web.zoom.us/j/87695361466?pwd=WFJSV2Rib3pQWXlrNEgwY29zM2FSQT09</a>

<b>Freitag 24.03.2023</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>Samstag 25.03.2023</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>