



# ONLINE LIVE TRAINING (22.05.23 – 28.05.23)

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 22.05.2023 - Sonntag 28.05.2023)

<b>Montag 22.05.2023</b>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugang
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	09:30 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: 895 1959 7054 Passcode: 728339	<a href="https://us02web.zoom.us/j/89519597054?pwd=WWFVM2ZkVit2aWh0NWJxc2FsNE42UT09">https://us02web.zoom.us/j/89519597054?pwd=WWFVM2ZkVit2aWh0NWJxc2FsNE42UT09</a>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Zumba Fitness	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 889 8634 1697 Passcode: 969680	<a href="https://us02web.zoom.us/j/88986341697?pwd=ZURJa01mV0JVVaURYT1AyNG00eDEwZz09">https://us02web.zoom.us/j/88986341697?pwd=ZURJa01mV0JVVaURYT1AyNG00eDEwZz09</a>

<b>Mittwoch 24.05.2023</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	Mobility & H.I.T Circle	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 816 3923 8582 Kenncode: 710436	<a href="https://us02web.zoom.us/j/81639238582?pwd=b0xzWnJvNkIHRWs5YUpaY3o0UTN4QT09">https://us02web.zoom.us/j/81639238582?pwd=b0xzWnJvNkIHRWs5YUpaY3o0UTN4QT09</a>

<b><u>Donnerstag 25.05.2023</u></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!	18:15 Uhr	Balance Training	30 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 821 6742 6452 Kenncode: 763777	<a href="https://us02web.zoom.us/j/82167426452?pwd=Z0dsZm9Xa2pVaXRQT0d5ei9rZUxpZz09">https://us02web.zoom.us/j/82167426452?pwd=Z0dsZm9Xa2pVaXRQT0d5ei9rZUxpZz09</a>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:45 Uhr	Workouts by Andrea	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 845 7248 0612 Passcode: 092338	<a href="https://us02web.zoom.us/j/84572480612?pwd=N0xtNFNzZVJBNVZDRmFoQ2dJdlNvZz09">https://us02web.zoom.us/j/84572480612?pwd=N0xtNFNzZVJBNVZDRmFoQ2dJdlNvZz09</a>

<b><u>Freitag 26.05.2023</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!	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 27.05.2023</u></b>						
<b>Kategorie</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursname</b>	<b>Dauer</b>	<b>TrainerIn</b>	<b>Online Plattform</b>	<b>Kontakt/Zuganglink</b>
<b>Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!</b>	10:00 Uhr	<b>Wellness am Morgen (Yin Yoga, Qi Gong, Atemmeditation)</b>	60 Min.	Sabine	<i>zoom</i> <i>Meeting-ID:</i> <i>753 1951 6700</i> <i>Kenncode:</i> <i>7WdyHG</i>	<a href="https://us02web.zoom.us/j/75319516700?pwd=SINVbkROeTRUYkxhQ0IQNDMwdTV5dz09">https://us02web.zoom.us/j/75319516700?pwd=SINVbkROeTRUYkxhQ0IQNDMwdTV5dz09</a>