

Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V.
Pfingstferien
(Montag 29.05.2023 - Sonntag 11.06.2023)

Kategorie	Tag	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugang
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Montag	09:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+ (mit Flexibar/Deuser Schwingstange) am 29.05.	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!	Montag	10:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+ (mit Flexibar/Deuser Schwingstange) am 05.06.	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!	Montag	18:00 Uhr	Full body workouts am 29.05.	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 830 2983 7118 Passcode: 840078	https://us02web.zoom.us/j/83029837118?pwd=eGpvbXZod1ZUU21ZQm5SV29Gb2RYQT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Montag	18:00 Uhr	Full body workouts am 05.06.	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 884 7962 9329 Passcode: 951018	https://us02web.zoom.us/j/88479629329?pwd=aWgvbWh1S2NjTKlTM0prbmttNkkrQT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Montag	19:00 Uhr	Zumba am 29.05.	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 889 4697 2245 Passcode: 685863	https://us02web.zoom.us/j/88946972245?pwd=ZDR4dWltOEpmODBNYV1UEhVeWlHZe09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Montag	19:00 Uhr	Zumba am 05.06.	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 883 4781 5233 Passcode: 912374	https://us02web.zoom.us/j/88347815233?pwd=Mnd4dzVcCHlncVlOUWpyWWFzMFo0Zz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Mittwoch	10:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+ (ohne Gerät) am 31.05. und 07.06.	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!	Mittwoch	18:30 Uhr	Figur Workout mit dem Theraband am 31.05.	60 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 875 3654 8267 Kenncode: 965664	https://us02web.zoom.us/j/87536548267?pwd=UjBLaUp4VTRiaTREnitrGo5YzI0Zz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Mittwoch	18:30 Uhr	Workouts by Andrea am 07.06.	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 828 9136 3190 Passcode: 188444	https://us02web.zoom.us/j/82891363190?pwd=NkdPRXRjdjEyaGM1NDVaaVBhaEINQZ09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Donnerstag	18:00 Uhr	Pilates am 01.06.	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 894 2137 7784 Kenncode: 129462	https://us02web.zoom.us/j/89421377784?pwd=anZS05tZVR6Q09KaFEvTUNTcVdnZz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Donnerstag	18:45 Uhr	Workouts by Andrea am 01.06.	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 879 2625 0400 Passcode: 749311	https://us02web.zoom.us/j/87926250400?pwd=R01zUTVsRnNzRGtwMXJlUHJfJTE5Uz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Freitag	09:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+ (mit Pilates Ball) am 02.06. und 09.06.	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!	Samstag	10:00 Uhr	Wellness am Morgen (Yin Yoga, Qi Gong, Atemmeditation) am 03.06. und 10.06.	60 Min.	Sabine	zoom Meeting-ID: 753 1951 6700 Kenncode: 7WdyHG	https://us02web.zoom.us/j/75319516700?pwd=SINvbkrROeTRUYkxhQ0lQNDMwdTVSdz09